

*Когда вы будете идти только вперед,
решать проблемы станет гораздо проще!*

Яна ПОПЛАВСКАЯ

Встань и иди! **Иначе
нельзя**



Psychology # Know How

Яна Поплавская

Встань и иди. Иначе нельзя

«Издательство АСТ»

2019

УДК 159.92
ББК 85.5

Поплавская Я. Е.

Встань и иди. Иначе нельзя / Я. Е. Поплавская — «Издательство АСТ», 2019 — (Psychology # Know How)

ISBN 978-5-17-107620-7

Сколько бы мы ни говорили о человеческой уникальности, многие жизненные ситуации, в которых оказываются абсолютно разные люди – фантастически похожи. В книге известной актрисы, телеведущей и педагога – Яны Поплавской, разговор пойдет о соблюдении чистоты и доверия во взаимоотношениях между людьми. Особенную актуальность эта тема приобретает в контексте семейных отношений, отношений детей и родителей. Автор делится своим личным опытом женщины, матери двоих взрослых сыновей и просто человека, которому есть что сказать.

УДК 159.92

ББК 85.5

ISBN 978-5-17-107620-7

© Поплавская Я. Е., 2019

© Издательство АСТ, 2019

Содержание

Предисловие	6
Я раньше думала, что любовью испортить нельзя	7
В любых проблемах с няней виноваты сами родители	9
Я прошла все круги ада со своим гиперактивным ребенком	14
Запугивая ребенка, вы разрушаете с ним родительскую связь	17
Детей нельзя делить на чужих и своих, любовь хранится не в ДНК	19
Хватит быть тревожной мамой!	22
Я уверена, что собака для ребенка – это «тренажер» любви	26
13 жизненных советов, как воспитывать мальчиков	29
Конец ознакомительного фрагмента.	34

Яна Поплавская

Встань и иди! Иначе нельзя

Вселенная всегда дает шанс, который можно использовать для того, чтобы все исправить.

Нарушение прав автора, правообладателя, лицензиара в соответствии с действующим законодательством Российской Федерации, включая, но не ограничиваясь УК РФ, КоАП РФ, ГК РФ влечет привлечение виновных к уголовной, административной и гражданской ответственности

Автор и издательство благодарят онлайн-проект LETIDOR, который способствовал появлению книги, и лично главного редактора Татьяну Силину.

Издательство благодарит автора за предоставленные фотографии из личного архива.

В оформлении обложки использованы фотографии Сергея Климкина и Андрея Гордеева.

© Поплавская Я. Е., 2019

© Оформление, ООО «Издательство АСТ», 2019

Предисловие

Сколько бы мы ни говорили о человеческой уникальности, многие ситуации, в которых оказываемся мы с вами, фантастически друг на друга похожи. Особенно это касается отношений в семье.

Все статьи, которые вы найдете в этой книге, – это мой опыт как женщины, как родителя и просто человека, который, конечно же, совершал в жизни ошибки и учился как на своих, так и на чужих промахах. Порой ситуации описаны с чувством юмора, иногда с самоиронией, но всегда они дают возможность посмотреть на происходящее со стороны. А ведь увидеть проблему с другого ракурса, оказаться в так называемой зоне света крайне важно, потому что когда ты заперт в проблеме, ты страдаешь, не можешь нащупать границы и уж тем более найти выход.

Я не причисываю жизнь, я не говорю, что у меня все идеально, и я не уверяю, что знаю ответы на все вопросы. Я не даю категорических советов и никого не учу – я просто не имею на это право! По жизни я – переговорщик.

Я назвала эту книгу «Встань и иди!», чтобы каждый из вас понял – любую проблему, кроме фатальности, можно решить. Какой бы патовой вам ни казалась ситуация, нужно поговорить с родными, завязаться в узел, рассыпаться в прах, как рассыпаются фениксы, чтобы потом возродиться и идти вперед. И тогда вы увидите, что рядом с закрытой наглухо дверью вдруг открылось окно, ощутите, что жизнь протягивает вам руку помощи. Когда вы решите идти только вперед, решать проблемы станет гораздо проще!

Безусловно, самая сложная работа – это работа над собой. Самый сложный бой – это бой с самим собой. Для того чтобы решить проблемы близких людей, вам необходимо понять, что вы не идеальны, что вы не истина в последней инстанции.

Сколько бы человек ни жил, он должен учиться. Самое главное, чему нужно научиться, – это любви и готовности к жертве во имя этой самой любви. Это только говорят, что нельзя научиться любить. Можно! Мы учимся этому всю свою жизнь. И когда наука любви оказывается постигнутой, в наших руках появляется потрясающий инструмент, которым можно пользоваться всегда. Это инструмент понимания, сострадания и готовность честно обмениваться опытом.

Для меня книга – это незримый диалог автора и читателя. Мне хочется, чтобы, читая, вы спорили со мной или соглашались, понимали, какой совет вам подходит, а какой – нет. Я надеюсь, что человек, который оказался в сложной ситуации (а жизнь, как бы она прекрасна ни была, каждый день требует от нас подвигов), найдет в этой книге насущную для себя тему, сможет разглядеть в моем опыте подсказку и хотя бы на толику лучше поймет себя и своих близких.

Наша история – это история помощи и разговора: разговора интерактивного, человеческого, без осуждения, разговора, наполненного любовью, состраданием и пониманием. Мы можем помочь своим детям пройти их жизненный путь с меньшими потерями и гораздо легче, чем проходили его сами!

Я раньше думала, что любовью испортить нельзя

Я считаю себя адекватным родителем. Многие могут улыбнуться по этому поводу, мол, каждый родитель так скажет. Я преподаю 12 лет как в институтах, так и в частной школе, а потому с детьми обеспеченных родителей знакома не понаслышке и знаю точно, что формула «богатая семья – благополучная семья» далеко не всегда работает.

Дети обеспеченных родителей (прочный средний уровень и выше) – это та категория детей, которых любят априори. Их не просто любят, их залюбливают. Такие родители имеют возможность обращаться к психологам, читать умные книги, заниматься с коучами... А все почему – потому что у них нет единственного желания и перед ними не стоит единственная функция добыть денег и выжить. Когда человек выживает – он о таких «глупостях» не думает вообще. Ему нужно добыть кусок хлеба, одеть себя и детей, а завтра опять пойти на работу и принести копеечку домой.

Говорят, что любовью испортить нельзя. Я тоже раньше так думала. Но вот абсолютно честно на примере своих сыновей и детей друзей вижу, что можно!

Мы совершаем подчас очень большие ошибки из-за своей любви. Этой любовью мы детей обездвиживаем. Мы ограждаем сыновей и дочерей от очень многих вещей – нам кажется: да ладно, ребенок еще не вырос, не окреп... Мы даем им хорошее образование, возможность обучаться, хорошо их одеваем. И вроде бы дети наши становятся социализированными, они начитанны... Но тут происходит другая история – дети становятся безумно инфантильными.

Проблема инфантильности мужчин не имеет отношения к тому, что они не социализированы. Они могут найти работу, могут выполнять рабочую функцию на ура, но они все время ищут подпитку в виде родителя – мощного, выросшего корнями в социум, имеющего связи, занимающего хорошие позиции, добившегося очень многих результатов. Они всегда подспудно рассчитывают на то, что вот этот родитель решит любую их проблему: не хватает зарплаты – всегда есть запасной кошелек, не получилось в работе – можно рассчитывать на помощь семьи, не складывается в личной жизни – дома ты получишь сотню советов.

И эти благополучные, начитанные родители из прекрасных семей говорят: «Боже мой, мы думали, что вырастим детей и они станут абсолютно самостоятельными...» Но в большинстве своем это не так!

Немало примеров из жизни, когда взрослые люди отдают своим великовозрастным детям собственные большие квартиры, а сами довольствуются маленькой студией и принципом «мне-то немного надо, а вот ему тяжело». Это продолжается до конца жизни. Это как раз о том, что безусловная любовь и желание решать за своего ребенка любые проблемы (начиная со школьной скамьи) обездвиживает детей.

А посмотрите, что происходит с детьми, которые приезжают из провинции. Моя подруга, очень известный художник, говорит: «Они палки налету перегрызают». Это очень хорошее выражение. У родителей в провинции любовь к ребенку есть, а вот возможностей нет. Эти девочки и мальчики готовы на все, ведь им не на кого рассчитывать, им некому помочь. Им просто нужно двигаться вперед и достигать результатов.

Так вот, можно ли испортить любовью? Можно!

Нельзя абсолютно все давать ребенку, даже если вы его безумно любите.

Как только вы начинаете с самого маленького возраста ребенку облегчать жизнь (сиди, Петечка, я тебе супчику налью, не нужно убирать в своей комнате, ты же очень устал) – начинается ваша проблема. И до конца жизни ваши взрослые дети будут мучить вас своей несамостоятельностью. Порой мамы мальчиков своей гиперопекой и экзальтацией меня пугают. Я не знаю, чем объясняется такое трепетное отношение женщин к сыновьям, но именно из-за этого

потом возникают страшные проблемы. У мальчиков не складывается личная жизнь, потому что они рассчитывают на то, что женщина, находящаяся рядом, им должна.

Большинство мужчин почему-то априори считают, что женская половина населения – это некий фундамент, который специально кладут под них.

Наблюдая ошибки многих женщин, которые воспитывали своих сыновей, видя рядом с собой своего прапрадеда, своего отца и отчима, я могу сказать следующее: это мужчина должен заботиться о женщине, это изначально было его функцией.

Однажды мама спросила у меня с укором: «Как ты воспитываешь своих сыновей?» А ей ответила: «Как люблю, так и воспитываю». В этой фразе и есть ответ. Дело в том, что никто из нас не знает, как правильно жить – книга жизни не написана никем. И поэтому каждый из нас совершает свои ошибки.

Но я, понимая, что делаю ошибки, стала создавать сыновьям искусственные проблемы. Например, говорила, что ни у меня, ни у няни нет возможности сходить в магазин за продуктами, а потому ребятам необходимо купить по списку еды. Я никогда в жизни (за исключением моментов, когда сыновей не было рядом) не поднимала и не носила сумки даже до машины. Конечно, я могу это сделать, но установка всегда была одна: «Любимый, я женщина, а ты сильный и прекрасный мужчина».

Однажды мой младший сын Никита сказал: «А почему я должен убирать в своей комнате? Придет няня и уберет, ведь ты же ей за это деньги платишь!» Я обалдела, но сказала ему: «Дорогой, няня с тобой находится для того, чтобы вы с ней общались. А деньги она получает потому, что у нее такая прекрасная работа. Но если ты забыл, что няня тоже девочка, а не мальчик, и ты считаешь, что она должна убирать, когда ты лежишь попой кверху, этого не будет никогда!» В итоге мои сыновья, вне зависимости от людей, которые приходят убирать к нам или не приходят, моют полы, санузлы, выносят мусор. Установка всегда одна – самую тяжелую и грязную работу по дому должен выполнять мужчина. Потому что если он перекладывает это на женщину, то таким образом он женщину сносит с пьедестала.

Мой прапрадедушка, который был офицером царской армии, говорил мне, тринадцатилетней девочке: «Яночка, если ты родишь мальчиков, помни всегда об одном – мужчин жалеть не надо, мужчин жалеть нельзя, иначе это будет не мужчина, это будет баба. Это мужчина должен жалеть тебя и всю жизнь говорить тебе – ты моя королева!»

Я всегда помнила об этом. Я всегда себя чувствовала женщиной. Я не хочу себя чувствовать мужчиной. Я очень дорожу своим гендером.

И когда я вижу, что мама в одной руке несет портфель подростка, в другой сумку с продуктами и говорит «Сынок, устал, да, устал?», – я иду и думаю: боже мой, что же они делают со своими мальчиками?

Но я всегда благодарю своих сыновей за помощь, всегда отмечаю, что они – настоящие мужчины. Клим и Никита потрясающе готовят и умеют печь. Я научила их всему, потому что очень много времени проводила на съёмочных площадках, а после смены в 12–15 часов сил не было ни на что. Мы договаривались следующим образом: тот в доме хозяин и заботится о семье, кто раньше приходит домой. Я научила их всему, потому что мне не лень учить.

Почему родитель дает ребенку то, что тот с криками и воплями требует? Потому что ему лень объяснять, ему легче дать, ему хочется заниматься своими делами. А мне проще научить, потому что я ращу сыновей не для себя, а для их собственной жизни, для того, чтобы они были к ней приспособлены. Разумеется, в будущем ребята столкнутся со своими проблемами, но я пытаюсь научить их всему, чтобы сыновья не потеряли свое мужское лицо! Но самая главная задача родителей состоит в том, чтобы позволить детям прожить свою собственную жизнь самостоятельно. А не чтобы мы жили их жизнью.

В любых проблемах с няней виноваты сами родители

Начну с обозначения моей принципиальной позиции. Я уверена, что родители должны сами растить и воспитывать своих детей. Почему? Во-первых, потому что это ваша жизнь, а ваш ребенок, по большому счету, нужен только вам. Во-вторых, потому что в этом случае вам некому будет предъявлять претензий, что, мол, «вырос паразит какой-то». В-третьих, та самая социальная реклама «Весь в няню» не станет иллюстрацией к вашей жизни.

Согласитесь, очень сложно признаться самому себе, что вы просто хотите переложить материнскую ношу на другого человека.

О чем я говорю? О том, что делает большинство родителей, когда призывает на помощь бабушек и дедушек. Отчего-то у нас превратилась в норму позиция «сначала воспитаю ребенка, потом внука, потом займусь правнуками». Молодые люди настолько к этому привыкли, что заявление бабушек и дедушек о желании пожить для себя и готовности лишь изредка нянчиться с внуками воспринимается чуть ли не как предательство мирового масштаба.

А ведь если мы обратим внимание на европейских соседей, то там между старшими родственниками, детьми и внуками очень простые отношения: они занимаются малышами, только когда захотят или когда смогут.

Да и в любом случае, если вам так несказанно повезло и ваши родители готовы помогать с маленьким ребенком, то стоит еще сто раз подумать, ведь попадать в зависимость от бабушки тоже не здорово...

Поэтому, я считаю, что няня (как человек, который помогает вам справиться с ребенком, а не полностью берет на себя вопросы его воспитания), – лучший вариант.

И у моего старшего сына, и у младшего были няни. Я так же, как и все родители, сомневалась, так же была настороже, так же ошибалась, так же прощалась с работниками. Но сейчас я могу сказать, что Оксана – няня Клим и Ира – няня Никиты для нашей семьи больше чем просто люди, которые помогали растить ребят.

Призываю всех мам и пап очень серьезно подойти к вопросу приглашения в вашу жизнь нового человека. Да-да, именно «приглашения» в жизнь. Взвесьте все за и против, подумайте, подходит ли вам такой вариант, а в случае положительного решения учтите строить отношения с новым для вашей семьи человеком.

Надеюсь, что мои наблюдения и рекомендации (подчеркну, в данном случае я основываюсь только на своем мнении и на собственном примере) смогут вам помочь и облегчат непростой выбор.

У старшего сына няня появилась, когда ему исполнилось четыре с половиной года.

Признайтесь себе, ревнивый ли вы человек?

Знаю, что многие мамы расставались с работниками, потому что в один прекрасный момент понимали, что ревнуют своего ребенка к няне. Им не нравилось, что их сына кто-то чужой обнимает, они негодовали, когда их дочь вместо утренних объятий с мамой задавала вопрос: «А когда придет няня?»

Так вот, если вы ревнивы, то это ваша проблема.

Ревнуете – пригласите к себе в качестве помощницы какую-нибудь родственницу. Правда, в этом случае не исключено, что вы столкнетесь с другими проблемами, ведь зачастую с близкими людьми еще сложнее выстраивать отношения, чем с чужими.

Ревнуете сильно – решите на семейном совете, кто – вы или муж – сможете взять декретный отпуск, чтобы заниматься ребенком.

Кстати, очень часто ребенок привязывается к няне, если вы выполняете роль «приходящей мамы».

Я всем родителям советую посмотреть фильм «Дневники няни». Там рассматривается похожий случай. Ребенок привязывается к няне, которую играет Скарлетт Йоханссон. А в это время его мама занята исключительно собой и своими проблемами. Мне хорошо запомнился пронзительный монолог героини Скарлетт по этому поводу. Она обращается к матери мальчика: «Боже мой, что же вы делаете? Вы так нужны ребенку, он так вас ждет. Понимаете, это будет всего один раз в жизни – эти руки, эти глаза, это совместное прочтение книг, радости, горести, болезни, победы, проигрыши...»

Как и всякое хорошее кино, эта картина подталкивает человека поразмыслить над своей собственной жизнью. Я понимала и чувствовала каждое слово в этом фильме, хотя эта история не про меня. Я – другая мама. Когда сыновья появились на свет, я понимала, что это любовь навсегда, что это самые дорогие для меня люди на свете.

А что касается ревности к няням, то мне не знакомо это чувство. Во-первых, я понимала, что няня – это человек, который помогает мне растить ребенка, позволяет заниматься профессией и зарабатывать деньги. Во-вторых, Клим и Никита всегда ждали меня. Я всеми силами старалась успеть домой, чтобы самостоятельно уложить детей спать. Для них няни были друзьями, соратниками, а я – мамой. Мы очень много разговаривали, много проводили времени в компании друг друга.

Для начала ответьте на вопрос, зачем вам нужна няня?

Перед тем как отправиться в агентство по подбору персонала или встретиться с людьми по рекомендации ваших знакомых, четко определите задачи, которые вы хотите поручить няне – сотрудник будет заниматься исключительно вашим ребенком или вы хотите нанять няню и для себя в том числе? Решите это для себя, чтобы потом не предъявлять человеку претензий.

Сначала люди берут няню для сына, а потом говорят: «А может быть, вы в магазин за продуктами сходите? А может быть, вы уборку сделаете? А может быть, вы борщ сварите?» А когда няня напоминает родителям, что вообще-то она няня, а не «сто в одном», люди обижаются.

Определите, чего вы ждете от няни?

Это очень важно для того, чтобы задать формат вашим отношениям. Если вы хотите, чтобы человек выполнял функции приходящего вспомогательного инструмента в процессе взращивания вашего ребенка (например, вы пригласили гувернера, который помогает школьнику делать уроки), тогда ожидайте, что между вами и няней будут формальные и довольно отчужденные отношения (пришел, свою функцию выполнил, ушел). В этом случае не рассчитывайте, что человек будет проявлять особую нежность и участливость к вашему чаду.

Помните, что отношения – это всегда работа двух сторон.

А то получается, что многие люди хотят взять в семью именно няню, ту самую Арину Родионовну, а на деле относятся к человеку как к собаке (в плохом понимании этого слова).

Не бойтесь доверять своей интуиции.

Здесь сложно давать советы. Но я всегда полагалась на свою интуицию, и она меня не подводила. Первая няня – Оксана – появилась в нашем доме, когда Климу было 4,5 года. Поначалу я таскала ребенка с собой на ночные репетиции в «Современник», но потом, когда мы переехали и дорога от дома до детского сада стала сжирать катастрофически много времени, мы с мужем поняли, что без няни не справимся.

Помню, ко мне пришла молоденькая девчушка. Когда я узнала, что Оксане всего 16 лет, то опешила. Но мама Оксаны убедила меня в том, что ее дочь – идеальная для нас кандидатура (Оксана из семьи военных, у нее шестеро братьев и сестер).

И знаете, так и получилось. Оксана стала нашим лотерейным билетом.

Вместе с Климом они ходили в цирк, в театры, много гуляли. Она покинула наш дом, чтобы устроить свою личную жизнь. Тогда Климу было уже 11 лет.

Конечно, вы можете слушать рекомендации известных психологов, что обязательно нужно держать дистанцию с няней. Но я прекрасно помню, как моя близкая подруга, которая окончила психфак, призналась: «Когда я шла учиться на психолога, я думала, что передо мной до атомов откроется понимание, что из себя представляет человеческая психология, но в жизни все гораздо проще». Так и есть!

Мои отношения с няней Климой не напоминали схему «работодатель – исполнитель». Они были очень близкими и человечными. И я от этого только выиграла.

Что касается первой няни Никиты – Натальи, то на ее кандидатуре настоял муж. Он уверял, что именно такая няня – зрелая (ей на тот момент было 55 лет), опытная (педагог по образованию) сможет справиться с нашим гиперактивным сыном (я рассказывала об этом в одной из своих колонок на «Летидоре»). Лично мне Наталья не понравилась, несмотря на ее премилую улыбку. Я нутром чувствовала, что надолго она у нас не задержится.

Анализируйте поведение ребенка.

Если с появлением няни в жизни вашей семьи поведение ребенка изменилось, бейте тревогу. Это практически в 100 % случаев означает, что между няней и малышом есть недопонимание или конфликт. Никите тогда было чуть больше года. Он более-менее спокойно отпускал меня на работу, но после того, как к нам стала приходить Наталья, ребенок каждое утро устраивал мне невероятные сцены, да и к тому же сын категорически не хотел идти на руки.

Мне очень помогал Клима – он был моими ушами и глазами. Ему тогда было уже 12 лет, поэтому я доверяла мнению старшего сына. Я спросила у Клим, что не так делала няня. Как оказалось, на любое действие Ника у Натальи было всего два ответа: «Это нельзя делать» и «Это можно делать». Говорила она эти фразы, как выразился Клима, голосом робота.

Я понимала, что у няни в принципе не было никаких эмоций по отношению к ребенку.

Через две недели мы с ней легко простились.

На собеседовании внимательно слушайте, как говорит няня.

После опыта с Натальей мне были абсолютно не важны регалии работников, мне не хотелось зрелых матрон. На собеседовании в агентстве я просто слушала, как люди говорят. Объясню, что я имею в виду. Многие кандидатки строили свою речь таким образом: «Я научила ребенка рисовать», «Я научила ребенка читать», «Когда ребенок засыпал, я делала еще и то-то», «У меня есть только хорошие отзывы». «Я» звучало в каждом слове.

Ира говорила иначе. Она называла своего прошлого воспитанника по имени, она рассказывала, чем девочка любила заниматься, чему малышка научилась. Чувствуете разницу? Это не Ира «Научила девочку читать», а «Маша научилась читать». Да и к тому же Климу Ира тоже очень понравилась. Этим разговором она убедила нас в том, что именно она-то нам и нужна. К слову, Ира покинула нашу семью, когда Никита был уже подростком.

Не берите на работу человека с улицы, услуги которого стоят копейки.

Вы должны знать о няне все. Я не считаю лишним оборудовать дом видеорекамерами. Пусть няня думает, что они есть даже в туалете! Я не хочу на практике сталкиваться с теми ужасными случаями, о которых рассказывают в криминальной хронике.

Разумеется, можно обратиться в агентство, собрать всю подноготную на няню, но, сами понимаете, даже хорошее агентство не даст стопроцентной гарантии.

Единственное, что нельзя категорически делать – брать на работу незнакомого человека, который говорит, что будет за три копейки сидеть с ребенком. Вы должны понимать, что бесплатный сыр бывает только в мышеловке. Я вот, например, однажды совершила ошибку, когда пустила в дом незнакомого человека.

Няня Клима по семейным обстоятельствам неожиданно вынуждена была уехать почти на месяц. Я металась в поисках временной замены для Оксаны. Подруга узнала об этом и предложила помочь хорошей девушке Лейле, которая буквально только что приехала из Прибалтики и нуждалась в подработке (разумеется, подруга знала эту Лейлу не один год).

Так Лейла оказалась у нас дома. Я проговорила с новой няней все нюансы и спокойно уехала в театр.

По возвращении я увидела, что Клим уложен, а девушка на кухне пьет чай в моей ночной сорочке и халате. Она объяснила мне, что забыла взять с собой пакет с удобными вещами, а поэтому решила надеть мои, ведь у меня «навверняка не один халат и сорочка». Я попыталась объяснить, что это мои личные вещи и что так не делается... В итоге няня радостно приняла в дар от меня то, что на ней было надето.

А еще спустя несколько дней я пришла домой и увидела, что Лейла ужинает красной икрой, которую в то дефицитное время мои друзья передали Климу для «укрепления иммунитета». На мой довод, что деликатес предназначался именно ребенку, няня ответила, что «просто давно не ела икры и не смогла сдержаться» и что «Климу много не нужно».

В общем, я поняла, что эта няня нам не подходит. Утром я сказала Лейле, что наша Оксана возвращается, и пообещала расплатиться с девушкой вечером (что собственно я и сделала). На следующий день я обнаружила, что из дома пропали набор лаков, несколько упаковок цветных колготок, нижнее белье, всякие женские штучки, которые мне из-за границы привозил отец. Разумеется, в милицию я не заявляла, но Лейле позвонила.

Проговорите с няней абсолютно все условия и нюансы работы.

Помните, вы – работодатель, няня – соискатель. Это значит, что вы должны обсудить с человеком абсолютно все условия сотрудничества: какой у няни будет график, что конкретно будет делать няня, в чем ее функционал, как будет оплачиваться ее отпуск, каким образом она будет заниматься с ребенком, куда с малышом ходить и так далее.

С нянями мальчиков я проговаривала все нюансы до мелочей. Мы вместе обсуждали, какие книги будут читаться ребятам, как няня будет отвечать на возможные неудобные вопросы от детей. И Оксана, и Ира знали, что если вдруг что-то случилось, я всегда возьму телефонную трубку, они знали телефонные номера всех наших родственников.

Ира, например, под диктовку Никиты, который тогда еще не умел писать, оставляла мне записочки с рассказами о том, как они провели день, что видели, чему научились.

Что касается отпуска, то у нас было железное правило – он всегда полноценно оплачивался.

Общайтесь с няней на равных.

Еще раз повторю, что отношения – это работа обеих сторон. Самая страшная ошибка, которую могут совершить родители – это диктат няни и грубое к ней отношение. Я знаю семьи, откуда няни сбегали даже при очень хорошей зарплате.

Кстати, это произошло и с Оксаной. Когда она закончила у нас работать, я порекомендовала ее в одну обеспеченную семью. Оксана там задержалась всего на пару дней. Ей хватило случая, когда мать ребенка в приказном тоне на полтора часа отправляла няню гулять на улицу с заболевшим малышом, в то время как на улице лил дождь и дул сильнейший ветер! Оксана отказалась подвергать таким испытаниям своего воспитанника и ушла.

А эти дикие заявления: «С нашей посуды не ешь!», «Ни до чего не дотрагивайся!», «Из детской не высывайся!» Няня же не робот, няня – живой человек, который сидит с вашим ребенком. После ваших подобных выходов она начинает вас как минимум недолюбливать.

При этом нельзя исключать риск, что недовольство сложившейся ситуацией няня будет вымещать на ребенке. Как правило, так и происходит. Вам это нужно?

С обеими нянями у меня были прекрасные отношения. С Ирой мы прошли съемные квартиры, кризис. Она не оставила нас, когда я призналась, что мне нечем ей платить (тогда в 1998 году у большинства людей деньги повисли в банке). Более того, летом Никита вместе с Ирой и ее родителями (у Иры не было своих детей) уезжали на дачу, а Клим много времени проводил в многодетной семье Оксаны. Мальчики были в восторге от своих нянь и от их семей.

Кто-то мне скажет, что не надо выслушивать проблемы нянь. А расскажите мне, как это сделать, когда человек находится в вашей семье много-много лет? И Оксана, и Ира для нашей семьи очень близкие люди.

Конечно, присутствие чужого человека в семье это всегда риски. Но это наша задача – максимально обезопасить свою семью (как это сделать, мы обсудили). Если вы все-таки кого-то пускаете в свою жизнь, то будьте любезны, обращайтесь с ним достойно, с уважением, цените его труд.

А если вы взяли на работу абы кого, если смотрели на все сквозь пальцы, если с няней возникли проблемы, то это только ваш промах и ничей больше.

В любых проблемах, связанных с няней, виноваты сами родители. В данном случае нужно стелить солому везде и постоянно.

Не стоит жалеть средств и времени на человека, который помогает вам растить ребенка. Когда в вашей семье появляется малыш, нужно быть готовым к тому, что деньги на него потекут рекой. И ребенок это не то, на чем можно и нужно экономить.

Ваши ошибки, ваши промахи могут аукнуться чаду колоссальным стрессом и проблемами со здоровьем. Все это куда важнее, чем цветные бумажки в вашем кошельке!

Я прошла все круги ада со своим гиперактивным ребенком

Это была моя боль. Это была моя битва. Когда Никита родился, я поняла, что моя жизнь больше не будет прежней. Сын появился на свет восьмимесячным, с недоразвитыми ногтями, с нераскрывшимися легкими – в общем, со всеми проблемами, с которыми сталкиваются недоношенные дети. Но как только Никита набрал вес, выяснилось, что он умеет кричать. И это свое умение он оттачивал еще несколько лет...

До двух лет сын орал не переставая. А когда он научился ходить, мы увидели пятый угол!

Никита катался на занавесках (мы много раз укрепляли карниз), скакал по подоконникам, пил из унитаза воду, обрезал провода. Сын впрыгивал в свои ходунки, со скоростью света летел к холодильнику и сбрасывал все его содержимое на пол. И при этом он невероятно наслаждался процессом!

Я не могла себе позволить пойти в душ, если мы с Никитой были в квартире вдвоем! Даже если он спал. Это не потому что я тревожная мама, а потому что он мог проснуться, и только Богу известно, что он успел бы натворить за десять секунд. Я думала: как такое может быть, что я – продвинутый человек, который очень много прочел книг по воспитанию детей, не могу справиться с собственным ребенком?

Я была готова работать 24 часа в сутки, но только чтобы не идти домой. Потому что дома меня ждал маленький «монстрик».

Когда я приходила домой, он висел на мне гроздью рябины. А пока я несла его на руках, по пути сшибал все, что попадалось на пути. Складывалось впечатление, что это не обычный ребенок, а какой-то шестирукий Шива!

Уложить спать такого ребенка – это адский ад! Я рыдала, я ничего не понимала, пока моя соседка Нина, врач по образованию, не сказала: «Янка, у тебя гиперактивный ребенок! Тебе нужно обратиться к врачу. Нужно понять, что с этой ситуацией делать!» И, когда Никите было уже почти три года, я поехала в больницу Семашко. Я объяснила врачу нашу ситуацию. Он внимательно посмотрел на Никиту, который пытался разгромить его кабинет, и прописал отвар корня валерианы. Только вот реакция на валериану была у Никиты обратная: он не стал спокойнее. Я немедленно поехала с ребенком обратно в больницу. Наши посещения длились около двух недель, после чего сыну выписали таблетки. Я прочла аннотацию и была поражена: маленькому ребенку прописали депрессант!

Это препарат, который «глушит» детей. Моему возмущению не было предела. На что доктор мне сказал: «Дорогая Яна Евгеньевна, я не знаю, как вы, но я бы с ума сошел, если бы у меня был такой ребенок». Я спросила, когда это пройдет. Он ответил: «Я не знаю, когда это пройдет – может быть, через полтора года вам станет легче. Но таких детей я давно не видел».

Конечно, этого врача мне хотелось убить. Да, гиперактивные дети очень неудобные, очень некомфортные. Но я отказалась кормить своего ребенка успокаивающими препаратами. Я решила, что не сдам позиции. Я решила, что должна найти других врачей. Должна найти людей, у которых такая же проблема, как и у меня.

Одни из лучших врачей по гиперактивности, с которыми мне приходилось встречаться, – это врачи Филатовской больницы. Я никого не рекламирую. Мы прошли много специалистов. Мы прошли и Морозовскую больницу. Потом я побывала в израильской школе для гиперактивных детей. Потом я была на консультации с израильским экспертом. Кстати, именно он мне помог в дальнейшем справляться с проблемой.

Эти «рецепты» очень меня выручали.

Вам нужно забыть о том, что вы раздражены. Необходимо научиться справляться с собой и со своим гневом. Давайте говорить честно. Люди, насмотревшись рекламы, где невероятно красивые дети с голубыми глазами только и делают, что едят, спят и агукают, пребывают в полной уверенности, что так всегда происходит и в жизни. А поэтому, когда у них появляется ребенок, отличный от того идеала, начинаются сложности... вплоть до развала семьи.

Гиперактивного ребенка невозможно привести в себя ни криком, ни одергиваниями, ни запретами, ни шлепками. Так вы не достучитесь до него. Так вы начнете ребенка ломать. А это уже совершенно другая история. Все эти шикания, встряски, ор лишь возбуждают ребенка, и тогда начинается полный караул. Поэтому вы должны научиться себя тормозить.

Попробуйте сделать дыхательную гимнастику. В стрессовой ситуации закройте пальцем правую ноздрю и сделайте 5–7 глубоких и очень медленных вдохов левой ноздрей, выдыхая при этом через рот.

Вам нужно подстроиться под проблему.

Ребенок, ушедший в полный разнос, приводит в бешенство родителей. Они готовы иногда просто «убить» свое чадо, они хотят «повеситься» или сбагрить ребенка бабушке или дедушке, чтобы выдохнуть. Постоянно кричащий и что-то требующий ОБЫЧНЫЙ ребенок делает вашу жизнь другой, а ГИПЕРАКТИВНЫЙ ребенок вашу жизнь делает очень сложной и очень проблемной. К этому нужно быть готовым. Как только вы это примете и научитесь подстраиваться под проблему, вы поймете, что с ней можно справиться во имя себя и своей семьи.

Поверьте, это не навсегда. И помните, что ребенку еще тяжелее, чем вам!

Вам нужно понять особенности своего ребенка.

Гиперактивные дети обычно никого не слушают, они не реагируют на призывы родителей, например, прекратить что-то делать. У них рассеянное внимание, и они не держат взгляд. Они бегают, прыгают, ползают – перпетуум-мобиле! Но это не из-за избалованности. Нет! Они как слоны в посудной лавке, потому что ни секунды не сидят на месте.

Помню, я говорила Никите: «Пойдем есть!» А он в ответ: «А-а-а-а!..», – и дальше убегал по своим делам.

Кроме того, гиперактивные дети не могут терпеть большое количество людей рядом. С одним-двумя сверстниками они прекрасно будут коммуницировать, но вот толпа детей их может раззадорить не на шутку. Поэтому я бы советовала отдавать гиперактивных детей в сад не раньше чем в три года.

Вам нужно научиться общаться со своим ребенком.

Обычно гиперактивные дети очень тактильные. Именно при тактильном контакте они обращают на другого человека внимание и слышат его. Я делала это так. Сиделась на корточки или на уровне глаз ребенка. Брала Никиту за руку (своими пальцами чуть сжимала его ручку). Другой рукой щелкала пальцами перед его лицом. Я указывала жестом на свои глаза и говорила: «Мой милый, посмотри мне в глаза». При этом говорила очень медленно. Я поглаживала сына, иногда прижимала его к себе. Главное – поймать и зафиксировать на себе взгляд ребенка. И любые свои просьбы произносите медленно и с улыбкой.

Вообще, разговаривать спокойно, не меняя интонацию, – это проблема. Я очень часто уходила в ванную комнату, садилась на пол, вдыхала, выдыхала, говорила: «Дай Боже мне собраться, чтобы не раздражаться».

Вам нужно заниматься с таким ребенком.

Я готова была на все. Чем мы только не занимались! Первые годы жизни – это курсы массажа и водные процедуры (расслабляющие ванны на ночь), ведь гиперактивные дети не хотят спать, есть. Они хотят двигаться, разговаривать, выковыривать всем глазки. И это продолжается в режиме нон-стоп. Потом мы ходили в бассейн (вода и правда очень помогает) и на айкидо.

Но я очень переживала, что нас никто не хотел приглашать к себе в гости. Мои друзья говорили: «Янка, тебя мы очень любим, но если ты с Никитой – то давай в другой раз».

Вам нужно соблюдать строжайший режим дня.

Самое главное правило для семьи с гиперактивным ребенком – жесточайший режим. Нужно в одно и то же время просыпаться, принимать пищу, ложиться спать. И никаких уступок! Никита был в постели в восемь часов вечера и спал примерно до семи часов утра. Утром я его занимала мультфильмами. Например, сказку про золотую антилопу он мог смотреть раз десять подряд. Еще Ник обожал мультфильм «Дядя Федор, пес и кот». Когда на экране появлялся Матроскин, у Никиты раскрывался рот, и сын застыл на месте. В этот момент я думала: «Хоть бы Матроскин подольше задержался в кадре!»

Вам нужно научиться не ограничивать своего ребенка.

Легче стало позже. Я отдала ребенка в частный детский сад, потому что нам в какой-то момент подошла система Монтессори. Гиперактивные дети не могут сидеть за партами из-за постоянной жажды движения. Им нужно постоянно что-то делать. Вам может показаться, что ребенок ничего не слышит и дурака валяет. Ничего подобного. За этим мнимым невниманием они успевают и поиграть, и разгромить дом, и услышать все, что происходит вокруг.

Никита очень хорошо занимался, он мог делать несколько дел сразу. Например, он, лежа на ковре, складывал конструктор и параллельно решал задачки по математике.

Главная проблема начинается потом. И она называется школа!

Дети, вообще, неудобное явление: они орут, бегают, не слушаются... Поэтому у учителей все просто: если ребенок не хочет сидеть за партой, если не слушает урок (как кажется учителю) и у него повышенная двигательная активность – то он хулиган. Я уж не говорю о том, что поход на родительское собрание для мам и пап таких детей превращается в настоящее испытание и публичную порку!

Помню, однажды я была в израильской школе, где обучаются гиперактивные дети. Хочу отметить, что это не коррекционная школа. Это обычное общеобразовательное учреждение.

В Израиле дети обучаются в так называемой свободной форме. Они учатся в классе без парт – хочешь сиди, хочешь лежи – занимайся. Уроки у них длятся не по 45, а по 30 минут (считается, что ребенок именно столько времени может концентрироваться на одной задаче). А прогулка происходит не после уроков, а в перерыве между ними. Наверно, вы будете удивлены, но ребята при таком режиме показывают очень хорошие результаты!

Знаете, что меня удивляет? Моему младшему сыну 21 год. Но люди, у которых дети с СДВГ, до сих пор мыкаются, как слепые котят!

Я сразу вспоминаю «Вишневым сад», фразу из монолога Фирса: «Барин, покойный, дедушка, всех сургучом пользовал, от всех болезней». Сейчас происходит примерно то же самое. От всех болезней лечат «сургучом»: давайте валерьянки нальем, травок попьем, к бабке отведем, бесов изгоним.

Обезумевшие родители, которые не понимают, что делать с этой проблемой, готовы на все «методы». Только вот они проблему не решают. Помните, что эксперименты над своим ребенком – это эксперименты над собой. Чтобы потом не кусать локти, нужно понять, на что ты готов ради ребенка. Мы же так часто идем на какие-то жертвы ради отношений, так почему же ради своего ребенка не можем пойти на компромисс?

Дети это всегда и радостно, и неудобно, и очень неудобно, и затратно. Но ради них всегда стоит и специалистов дельных искать, и работу над собой проводить.

Чем старше становится ребенок, тем больше эта проблема нивелируется. Когда Никите исполнилось 10 лет, я поняла, что я – самый счастливый человек на свете! Поверьте, из гиперактивных детей вырастают прекрасные молодые люди. Они поступают в институты, находят работу и потом становятся совсем не гиперактивными, а очень даже любят полежать на диване.

Запугивая ребенка, вы разрушаете с ним родительскую связь

В детстве я безумно боялась темноты. Я не просто ее боялась, а боялась панически – до животного страха! А моя мама считала, что я должна воспитывать в себе смелость. Поэтому она просто... выключала свет! Согласитесь, чем-то смахивает на небезызвестный метод: «Хочешь научиться плавать – мы бросим тебя в реку».

Темнота в комнате вызывала у меня такие панические и тревожные состояния, что я могла часами сидеть под одеялом и терпеть, боясь пройти до туалета по темному коридору. На все мои мольбы мама говорила: «Тебе 7 лет, кто в 7 лет спит со светом?»

Если вы думаете, что тактика выключения света помогла побороть мой страх, то невероятно заблуждаетесь.

Мой папа вырезал из дерева потрясающие поделки – это было его увлечение. Однажды он сделал Бабу-Ягу, вместо глаз у которой красовались красные камешки из мамино театрального колечка. Ведьма была прямо-таки натуральной. Папа ничего не придумал лучше, чем это творение поставить в нашу комнату... Как только родители уходили в театр (мама там работала), я эту Бабу-Ягу относил на 20-метровую кухню в нашей коммунальной квартире и оставляла на столе. Но она неизменно возвращалась на место.

Я боялась признаться маме, что страх темноты и этой куклы довели меня до того, что я не могла заставить себя войти в комнату. Я просто сидела на стуле в прихожей.

Желание мамы воспитать меня смелой девочкой в совокупности с папиным хобби привели к тому, что Бабе-Яге пришлось за все поплатиться – я выковыряла ей глаза и спустила их в унитаз. За это я очень получила от родителей... но была довольна, что с ведьмой покончено.

Мама отвела меня к врачу лишь тогда, когда произошел вот какой случай. Однажды после премьеры в театре она очень поздно вернулась и захотела ночью меня обнять. В тот момент, когда она прижала меня к себе, я заорала так, что вскопчила вся коммунальная квартира. Я рыдала, отбивалась от нее и кричала: «Ты ведьма! Ты украла мою маму и теперь в темноте хочешь украсть и меня!»

Врач объяснил ей, что это просто в высшей степени изуверство – таким спартанским образом пытаться приучить ребенка к темноте.

Темноты я боялась очень долго. Страх прошел, когда родился Клим. Я предполагаю, что «лекарством» послужила ответственность за ребенка.

Поставьте себя на место детей. Помня о своем страхе, я всегда спрашивала ребят, не страшно ли им, разрешала оставить свет на ночь, обклеивала потолок «горящими» звездочками. Согласитесь, мы же, даже будучи взрослыми, не любим заходить в темные подземные переходы и гулять по неосвещенным улицам. А у детей очень ранимая психика. Кроме того, ребенок всегда должен знать, что вы его опора и поддержка в любой ситуации. А что это за мир такой, где тебя запугивают и дезориентируют?

Вместо того чтобы ребенку объяснить, что принято в вашем доме, что принято в обществе, и подробно рассказать ему, почему вам не нравится его поведение, вы начинаете его пугать. И в итоге вы можете получить все что угодно – совершенно страшную ответную реакцию, как в данной ситуации: ты ведьма, а не мама! Какой же вы тогда спаситель, защитник и герой для своего ребенка, если за ним в любой момент может прийти «бабай», «дракон» или «строгий дядя-милиционер»? Тогда вы не опора, вы не гарант безопасности, а разрушитель его эмоционального спокойствия!

Никите было три с половиной года, а Климу – почти пятнадцать. Младший сын никак не хотел засыпать, а к старшему вот-вот должны были прийти друзья, и Климу вдруг вспомнил о «Бабее». Не знаю, где он это услышал...

Он сказал Никите: «Если ты не уснешь, за тобой придет Бабай». Что за Бабай, как он выглядит – непонятно, но Никита уснул. Потом мы с сыновьями поехали на автомобильную мойку. Помню, мы сидим в машине, нас поливают сверху пеной, и вдруг на горизонте появляются мохнатые валики... Вы не представляете, что произошло в этот момент! Машина ходила ходуном, а у нас с Климом волосы встали дыбом в буквальном смысле слова. Никита вскочил (я еле-еле успела поставить блок в дверях) и стал истошно орать: «Мы приехали в лапы Бабая!» Я была ошарашена, я даже не понимала, что делать. Я говорила: «Сынок, какой такой Бабай?» Он: «Вот они, лапы Бабая, мы попались, мы погибаем». Я прижала его к себе, поцеловала и уверила, что никакого Бабая не существует. В этот момент он посмотрел на брата и выдал: «Климу говорил, что придет Бабай!» Потом, конечно, это превратилось в шутку, и у нас поездка на мойку всегда называлась «Едем в лапы к Бабаю».

Не надо пытаться взрослить ребенка раньше времени. А тем более методом запугиваний!

Вот представьте, вы пугаете ребенка строгим и злым полицейским. А вдруг с сыном что-то случится? Он же после ваших слов ни за что не подойдет к полицейскому! Страх рождает неуверенность. Знаете, когда человек боится, в нем замирают все мозговые процессы. Организм концентрируется только на страхе и на единственном инстинкте – выжить.

Запуганные дети могут стать в будущем очень жестокими.

Несколько лет назад со мной произошел случай, который меня ошарашил и просто потряс. Обычно по утрам мы выгуливаем нашу овчарку Дусю. Однажды во время прогулки я услышала оглушительный крик ребенка. Повернула голову и увидела, что недалеко стоит малыш лет четырех и отчаянно рыдает – до такой степени, что аж задыхается. Я рванула к нему. Попыталась поговорить, взять на руки – он ни в какую! Я говорю: «Посмотри, какая у нас Дуся хорошая!» (в этот момент собака лизала мальчику руки). Я взяла ребенка и уже собиралась бежать домой, чтобы умыть его и отвести в полицию. Но вдруг открылась подъездная дверь – на пороге появилась его мама. Она произнесла примерно следующее: «Он не потерялся, он просто не хотел идти домой обедать, и я сказала, что оставляю его на улице – пусть его забирают чужие тети». После этих слов я не могла собраться и хоть что-то на это ответить.

Понимаете, малыш кричал не потому, что он домой не хочет, а потому что его мама оставила. Он был уверен, что остался один на всем белом свете!

К сожалению, это не единичный случай. Нужно понимать, что ребенок – не игрушка, не диковинная зверушка, которая растет сама по себе. Ребенок – это мы! И когда вы потом будете говорить, что вам не нравится ваш сын, что он не такой, как вы хотели, – обратитесь за разъяснениями к себе! Из-за ваших глупых и необдуманных поступков ребенок перестает рассчитывать на вас. Тогда у меня возникает вопрос: «А на кого ему рассчитывать?!»

Не лишайте ребенка себя. Запугивание – это страшный эксперимент, который может привести к глобальной катастрофе!

Детей нельзя делить на чужих и своих, любовь хранится не в ДНК

Наверняка каждый из вас слышал фразу: «Если мужчина любит женщину, он полюбит и ее детей». Удивительно, но так и есть на самом деле. Если мужчина испытывает к женщине по-настоящему глубокое чувство, он готов на ней жениться и стать отцом для ее детей.

К сожалению, об отношениях падчериц и пасынков с новым папой чаще говорят в негативном тоне: «Какой ужас, ведь ребенка воспитывает отчим!» Почему так говорят? Да потому, что человеку свойственно вспоминать негативный опыт, о хорошем у нас почему-то не принято говорить. А ведь если вдуматься, то чудовищных, но родных по тесту ДНК отцов в мире примерно столько же, сколько и великолепных отчимов! Отсутствие кровных связей никак не мешает людям любить друг друга. Я это точно знаю, ведь в моей семье все было именно так!

Еще в начале XX века мой прапрадедушка, офицер царской армии Евгений Николаевич влюбился в девушку. Олимпиада Филипповна была дворянкой, вдовой с маленькой дочерью на руках, да и к тому же старше прапрадедушки. Для того времени это был нонсенс!

Из-за революции мой прапрадед оставил все имущество (дом в Санкт-Петербурге и дом в Тифлисе) и вынужденно бежал с семьей в домик своего денщика в город Черкесск. Евгений Николаевич всем сердцем любил Олимпиаду Филипповну и воспитывал как родную ее дочь Лену (потом она станет Эллой Евгеньевной).

Когда моей прабабушке вручали звание артистки, ее попросили отказаться от отца. Они говорили: «Он же **НЕРОДНОЙ** отец. Зачем тебе в родственниках офицер белой армии с поганым прошлым?» Но Элла Евгеньевна ответила им: «Самое лучшее для меня звание – быть дочерью своего отца!» Она хлопнула дверью и ушла (к слову, потом звание ей все-таки дали).

Прабабушка Элла родила дочь Викторию. И Евгений Николаевич с той же невероятной любовью растил свою по крови неродную внучку, а потом и свою по крови неродную правнучку – мою маму Евгению Юрьевну.

Моя мама встретила Евгения Васильевича Поплавского и стала его женой. Когда мне было четыре года, родители развелись, и в моей жизни появился второй папа – Владимир Викторович Александров (я не могу называть его отчимом, он для меня всегда папа, папа Володя).

Мне кажется, что наверху знают, кому каких родителей нужно давать. И мой папа Володя – тот человек, который был мне необходим в жизни. Я очень люблю своего родного отца, мы всей семьей потрясающе общаемся (папа был четырежды женат, у него четверо детей). Но папа Володя для меня особенный человек – роднее души мне сложно представить... Все, что я прочла в детстве, все мои взгляды на жизнь, мое умение писать, говорить, думать – это его заслуга. Помню, как мы с ним шли вместе на премьеру «Сталкера». Все пальцем у виска крутили: маленькую девочку ведет на такое кино. Но мы с ним шли за руку, и он произнес: «Ты слушай меня, мы будем с тобой смотреть фильм, и я шепотом объясню то, что ты не поймешь». Он адаптировал для меня «Сталкера».

Мы вместе читали, вместе разговаривали о жизни, ходили в зоопарки, гуляли, постоянно общались... Где он находил время? Он был членом Союза писателей, работал в театре, ставил спектакли, ездил на гастроли... Это неродной мой отец, но его потеря оказалась для меня страшным горем и тяжелейшим испытанием для моего старшего сына.

Клим не даст соврать: у него никогда не появлялось мысли, что дедушка Володя – его неродной дедушка. Роднее не бывает! Мы боролись за папу два года. Мы думали, что победим рак. Но нет, страшная болезнь сжирает все живое. Когда папа был в хосписе (только там могли его обезболить), Клим 24 часа в сутки находился рядом. Когда папа уходил, сын разговаривал с ним, читал над ним молитвы.

Разве могут быть такие отношения и такая любовь между **НЕРОДНЫМИ** людьми? ДНК тут абсолютно ни при чем!

Предваряю ваш вопрос: мой папа Женя не ревновал. Он очень умный человек. Он с большой нежностью относился к папе Володе, всегда его благодарил за то, что он вырастил меня. Я счастлива, что успела познакомить папу со своим любимым мужчиной. Мне было очень приятно, что Женя понравился Владимиру Викторовичу.

Родной, неродной – все это очень спорно. Порой случается так, что родной отец абсолютно не участвует в жизни семьи: он все время рубится в компьютерную игру, его не допросишь поиграть с ребенком или сводить его в цирк.

Думаете, какой-нибудь женщине хочется оставаться одной с ребенком на руках? Конечно же, нет! Они уходят от безысходности... Потом эти самые женщины очень аккуратно присматриваются к мужчинам. Часто в первую очередь они думают не о себе, а именно о ребенке: «Вот бы мне найти хорошего отца для моей Маши! Вот бы он полюбил моего Петьку!»

Я боюсь людей, которые говорят: «Не выходи за него замуж, неизвестно, каким отцом он будет для твоих детей» или «Никто не будет любить твоего ребенка больше, чем его собственный отец».

Конечно, мы никогда ничего не знаем наверняка. Никто нам не даст никаких гарантий. Мы не застрахованы от фиаско. Но если вы не попробуете, вы не узнаете этого. А вдруг вы пройдете мимо своего счастья? Жизнь – лотерея. Бывают удачные вторые браки, бывают прекрасные отчимы.

Я не понимаю, когда ребенка называют «довеском». Или когда бабы (да, есть женщины, а есть бабы) с бешенством относятся к тому, что их новый муж «зачем-то опять едет к своей бывшей и детям», хотя в то же время она недовольна отцом своего ребенка, который с малышом не общается и алименты не платит. То есть получается, что мужик, который бросил ее сына, – негодяй. И тот, который несмотря на разрыв с женой, общается со своими детьми, – тоже негодяй. Почему чужого ребенка вам тяжело любить, а вашего все должны любить?

Я за то, чтобы не было «чужих» или «своих» детей. Я за то, чтобы люди общались. Когда Женя привозит к нам домой свою дочь Лизу, я очень рада – дом наполнен, в нем слышится детский смех. Когда Клим был женат, он привозил к нам Варю – дочь своей жены. По иронии судьбы, девочка похожа на Клим – такие же светлые волосы, большие глаза...

Дети в тягость не бывают. Вопрос в том, что это бывает сложно. Отношения всегда строить тяжело, но это жизнь. Какие-то люди нам даются, чтобы испытать, какие-то, чтобы научить любить. Кстати, самая главная проверка человека на прочность – это проверка на любовь. Это только так кажется, что любовь – исключительная радость. На самом деле любовь – это палитра разных красок, от черной до белой.

В моем окружении есть люди, которые взяли себе ребенка умерших родственников. Женщине было очень тяжело привыкнуть к мальчику, она говорила: «Он не мой, он не похож на нас, он пахнет не так, как мы». Прошло полтора года, и она его так сильно полюбила! Теперь она не мыслит своей жизни без этого ребенка!

Градация на «чужое», «неродное», а раз «неродное», то и «нелюбимое» – все это зависит от нас. То, с чем или с кем вы столкнулись в жизни, останется либо чужим, неродным и непринятым, либо родным. Закрыться и не принимать гораздо легче, чем постараться разглядеть что-то хорошее. Гораздо сложнее признаться, что все происходит неслучайно, все появляется в жизни, потому что это нужно человеку и его душе.

Никто не говорил, что будет легко любить. Да, это нелегко. Но согласитесь, мужчина, который раньше был для вас чужим, после свадьбы часто становится **РОДНЫМ** мужем. Почему, если посторонние мужчина или женщина могут стать **РОДНЫМ** человеком, то ребенок от другого брака не может? Все зависит только от нас, от нашей способности думать, от нашего умения любить, от нашей души и сердца, от того, что заложено в каждом из нас. И не

надо никогда говорить подобных глупостей, что это «чужое», или вот это «не мое». Помните, за спиной у нас стоит и ангел и бес. И всегда между ними происходит борьба за душу человека.

Хватит быть тревожной мамой!

Помню, как однажды подруга сказала мне: «Поплавская, у ленивых родителей очень самостоятельные дети». И, знаете, это правда. Но тут есть один нюанс. Когда я наблюдаю за очень ленивыми родителями, у меня возникает вопрос: а готовы ли они были на самом деле к тому, чтобы стать родителями? А может быть, это просто принцип воспитания такой: «Я – наблюдатель», и в критические моменты они все-таки успевают что-то сделать?

У моего второго мужа есть пятилетняя дочь. Когда Лиза у нас в гостях, Евгений становится просто безумным родителем. Честно, более безумного родителя я не наблюдала в своем окружении на протяжении многих лет. И это притом, что он папа!

Представьте ситуацию: ребенок сказал, что у него ручки грязные. В эту секунду папа срывается с места, хватая ребенка, бежит с девочкой в ванную комнату, сам ей намыливает руки, сам открывает краны, вытирает руки. Следующий этап – ребенок во время еды запачкал лицо. Папа хватается за салфетку и быстро вытирает Лизе рот. Дальше – у девочки упала вилка. Согласитесь, ребенок сам в состоянии поднять упавший прибор и взять новый. Но нет – папа кидается сначала за новой вилкой, потом он ныряет под стол за упавшей. И так на протяжении всего обеда отец сидит с большими глазами, предупреждая каждое движение ребенка.

Происходит катастрофа: ребенок сам не умывается, не одевается. Нет, все это он умеет делать. Но зачем – раз родитель может все сделать за него!

Потом папа уезжает на работу, и с ребенком остаюсь я. И у нас состоялся вот такой разговор:

– Лизка, гулять хочешь?

– Хочу. Очень!

– Пока я ищу ошейник Дуси (у нас большая овчарка), ты могла бы умыться, надеть маечку и колготочки?

– Конечно!

– А ты умеешь умываться и одеваться?

– Да! Только я до раковины не достаю.

Разумеется, я поставила тазик, чтобы девочка смогла на него встать. А в это время делала вид, что ищу ошейник. Ребенок сам умылся, почистил зубы и оделся. Оказывается, она все это умеет делать. И делает с большим удовольствием.

Как «убить» в себе внутреннюю рабыню?

Однажды близкая подруга написала мне в личку такое сообщение: «Яна, можно что-то сделать, чтобы убить во мне рабыню?» Оказалось, что она постоянно чем-то занята: то готовит, то убирает, то еще каким-то домашними делами занимается. В результате к концу дня она еле доползает до кровати, а лежа думает – что она в этой жизни сделала не так, почему так происходит. Ее семья относится к ней потребительски! Даже на отдыхе, когда все расслабляются, она не сидит ни минуты. В итоге мечтает, чтобы отпуск поскорее закончился, чтобы выйти на работу. Кто виноват в этой ситуации? Она сама!

Могу вам сказать, что и я сама была такой же. И что происходит? Мы сами делаем из своих детей псевдослабых. Но они не слабые. Поверьте, маленький ребенок очень быстро обучается. А мы все повторяем: «Он еще слишком маленький, он без меня не справится».

Конечно, любое действие – от мытья посуды до сбора игрушек – вы сделаете лучше, чем он. Но вы должны понимать, что такой помощью ребенок обездвигивается!

Все в наших семьях держится на женщинах – менталитет у нас такой. Но если вы понимаете, что своими действиями уже посадили себе на шею всю семью, стоит сказать: «Нет, я больше этого делать не буду». Нужно постепенно отпустить вожжи. Если вы все тащили на себе, переложите маленький кусочек своих забот на мужчину или на самого ребенка.

Как приучить ребенка убирать за собой?

Дети, за которыми родители делают все на свете, рискуют превратиться в инфантильных взрослых. Сначала они будут приносить из школы плохие оценки (разумеется, вы будете нервничать и психовать), а потом вы поймете, что вдруг ребенок у вас получается не таким, каким вы его хотите видеть. Но ведь вы же сами ему не дадите таким стать!

Я вам приведу пример с уборкой конструктора.

Однажды соседи попросили меня присмотреть за их двумя детьми – так у меня оказался детский сад: мой 4-летний сын и дети друзей – мальчик (4,5 года) и девочка (3 года). Они играли в Лего. Вся квартира была в нем... Настало время обеда, и я позвала их к столу. Но предупредила, что сначала они должны убрать за собой игрушки. Разумеется, никто убирать ничего не хотел. Но голод был сильнее... Стали убирать.

Мальчики берут конструктор двумя руками и идут через всю комнату, чтобы положить его в коробку. А девочка постояла, посмотрела на них, один раз проделала такой же путь к коробке. Потом села на корточки, напихала в платье много-много деталей и понесла к пакету. Затем ей стало лень ходить так далеко, и она притащила коробку поближе к большой куче конструктора. Мальчики были в шоке! Восхищенные, они стали делать так же.

Конечно, обед остывал. Конечно, я подогревала его. Но дети знают, что если ты приходишь ко мне в гости, за собой нужно убрать. А взамен ты получишь вкусную еду и похвалу. Похвала очень важна! Делаете тефтели в мультиварке, пригласите ребенка помочь вам. Он слепит пару котлет, мультиварка все приготовит, но зато за ужином вы сможете сказать, какой у вас растет помощник. Это серьезный стимул, поверьте!

Как закрыть перед ребенком дверь собственной спальни?

Я знаю, что такое укладывать ребенка спать по 2 часа. Клим был ребенком-подарком, чего нельзя сказать о Никите: он постоянно плакал и не спал. Вообще! А когда спал, то только на моей кровати и на мне. Я просыпалась и понимала, что у меня перед глазами его попа, а его нога на моей голове. Я думала: это когда-нибудь закончится или нет?!

Тогда я приняла волевое решение. Мой ребенок должен спать у себя в комнате и точка!

Я просто завела собаку. Лучше заниматься дрессурой пса, чем дрессировать своего ребенка. Я говорила Никите: «Я почитаю тебе сказку, поглажу тебя, но спать ты будешь в своей комнате». Я клала его в кроватку, уходила и закрывала дверь. Вы себе не представляете, сколько часов я провела без сна, подглядывая в замочную скважину! Неделю он тряс загородку в своей кроватке, требуя переселения в мою постель. А через несколько дней я проснулась в 4 утра и увидела, как что-то белеет на лежанке нашего ретривера Бутча. Это был памперс Никиты. Сын решил, раз он не может лечь в мамину постель, он ляжет к своему лучшему другу.

А пес стал другом для мальчика, а для меня помощником. Например, когда я уходила в душ (сами понимаете, каково принимать душ, когда в доме только ты и маленький ребенок), то говорила псу: «Следить!» И Бутч ходил за Ником по пятам.

Как побороть в себе тревогу?

Когда родился Никита, я столкнулась с тем, что не могу оставить ребенка ни на минуту. Я даже в соседний магазин выйти не могла. За месяц я совершала три попытки, но доходила до половины пути и возвращалась обратно. Мне казалось, с моим малышом, которого я оставила с няней (я ее только что взяла), что-то обязательно случится. Справиться я с собой не могла. В итоге мы сделали по-другому: няня ходила в магазин и пыталась готовить, а я сидела с ребенком.

В какой-то момент я поняла, что у меня просто психоз, что мне нужно договориться с собой.

Я советую обратить внимание на потрясающие работы Натальи Бехтеревой. Самое сложное – это «обмануть» свой мозг. Но если вы сумеете договориться с собой – будет вам необыкновенное счастье. Действовать нужно поэтапно.

Я договорилась с няней, что буду разговаривать с ней по телефону, когда иду в магазин. А в это время мой старший сын присматривал за няней.

Когда выросла степень доверия к няне, я уже смогла выходить на работу. Но с работодателями тоже договорилась, что если мне звонят из дома, даже во время моего прямого эфира, кто-то должен поднять трубку и узнать, что произошло. Потом в какой-то момент я поняла, что проблема у меня не с ребенком, не с няней, а со мной.

Как научиться отпускать ситуацию?

Я очень не люблю дома посторонних людей и предпочитаю многие вещи делать сама. Помню, как однажды убралась на кухне, а потом пошла в ванную комнату. А в это время Никита высыпал все крупы на пол... Мне позвонила моя подруга, врач-хирург, и я ей, крича в трубку, говорю: «Тата, я не могу, я сойду с ума, ты представляешь, только что произошло такое...» А она говорит: «Ну и что?» Я: «А что мне теперь делать?» Она: «Ничего. Дай ему совок и лопатку, вытащи из ходунков, пусть играет в «песочек». А мы с тобой спокойно поговорим».

На самом деле этот разговор меня спас. Мой ребенок играл в этот «песочек», и я поняла, что это был переломный момент.

Я осознала, как должна вести себя, чтобы сохранить себя, любить своих детей, чтобы не раздражаться на них и чтобы дети уважали меня.

Я не убирала за детьми. Я предлагала сделать это вместе. И еще я отказалась от принципа «Сделаю сама, потому что так быстрее и качественнее».

Что позволять ребенку, а что нет?

Моя позиция – детям нужно разрешать многое. Например, не стоит запрещать рисовать на стенах. Я обклеивала стены огромными листами бумаги, а когда мы переехали в новую квартиру, то я выбрала для стен антивандальную краску, с которой можно легко удалить любые художества.

Какое-то время мы даже мебель не покупали, чтобы у сына была возможность ездить по дому на игрушечном мотоцикле. Он специально врезался в стены и смотрел на мою реакцию. А я не реагировала! Потом он перестал это делать и перестал рисовать на стенах.

За провинности я никогда не забирала у детей игрушки, не выключала в их комнате телевизор. Я просто лишала их общения со мной. Это было очень действенно.

Вы должны научиться руководить своими эмоциями. Даже когда вам хочется залезть на стенку и прокричать «А-а-а-а!..», то лучше уйти в ванную комнату, там произнести все, что вы думаете, умыться, выдохнуть, выйти и сказать, что наказание будет и на попятную вы не пойдете. Сами знаете, насколько родители бывают отходчивыми.

Стоит ли наказывать ребенка?

Старшего сына я била ремнем раза четыре в жизни – за подлости. Однажды прадед сказал мне: «Всегда все можно решить разговором, а физически наказывать сына можно только тогда, когда он не слышит тебя и совершает человеческую подлость».

Первый раз я наказала Клима, когда ему было 7 лет. Он растоптал очки другого ребенка. Я с ним очень долго разговаривала, но он не слышал и сказал, что все равно будет топтать очки «этого противного Пети». Я ответила, что тогда мне придется прибегнуть к наказанию. Я выждала минут 10, собралась с собой и сказала: «Ложись». А он фривольно в ответ: «Джинсы снимать?» Я не знала, что сказать, но ответила, что не надо, потому что я девочка и смотреть на его голую попу не могу. Я думала, что он опомнится и попросит прощения. Но этого не произошло... Я ударила его несколько раз ремнем.

И тут меня накрыла безумная тревога... Что подумает обо мне ребенок? Хорошая ли я мать? Имела ли я право так поступить с ним?

Не поверите, мой ребенок не произнес ни звука. Я закрыла за ним дверь, у меня тряслись руки, тряслось все. Я редела до вечера. А перед сном сын подошел ко мне, обнял и сказал:

«Мама, ты, наверное, думаешь, что я говорю про себя о тебе плохие слова. Нет, я тебя очень люблю. На самом деле это я нехороший человек, потому что я растоптал Петины очки. Ты правильно сделала, что меня наказала».

Моему старшему сыну в сентябре будет 32 года. Всю свою жизнь я пыталась сделать все возможное, чтобы с ним разговаривать, обсуждать проблемы.

Физическое наказание ребенка – это несостоятельность родителей. Когда люди не могут привести аргументов, не могут совладать с собой, тогда они бьют. Всегда нужно пытаться договориться. Но это не значит, что детей не нужно наказывать. Если провинился, то нужно, но другим способом.

Я уверена, что собака для ребенка – это «тренажер» любви

Помните фразу из сказки «Малыш и Карлсон», когда Карлсон уверял, что он лучше щенка? Так вот, я всегда думала, что собака намного лучше Карлсона...

Я прекрасно помню 28 июня 1971 года. В день своего четырехлетия я проснулась от собачьего лая. В гостинице города Калинин, где моя мама, актриса, была на гастролях, на прикроватном столике я обнаружила ходячую куклу Машу и щенка... игрушечного. Артисты театра, зная, что я мечтаю о собаке, решили сделать мне такой сюрприз. День рождения начался со страшных рыданий. Игрушечная собака – самый неудачный подарок, который я запомнила на всю жизнь!

В моей жизни было много кошек. Обычно папа их называл именами американских президентов. Но самую любимую кошку (кустарниковой породы) мне в 14 лет подарил режиссер фильма «Красная Шапочка» Леонид Нечаев. Эта кошка по повадкам очень напоминала собаку.

Я безмерно любила Джульку. Каким-то невероятным образом нам удалось найти ей достойную пару, и кошка забеременела. А через два месяца соседи решили отравить мышей... Когда мы приехали со съёмки, Джулька была уже мертва. А ее пятеро новорожденных котят еще живы. Мы с мамой ездили в ветклинику, кормили их из пипетки, пытались спасти, но ни один из них не выжил!

Я хорошо помню день, когда мы с папой хоронили Джульку и ее малышей. Это было первое огромное горе, которого я не испытывала раньше никогда. Мне казалось, что все внутри разорвется, казалось, что я умираю. Я думала о том, как это несправедливо, обвиняла себя, обвиняла ветеринаров. Я прошла все ступени гнева, отчаяния, неприятия. И к этой потере я была не готова.

После этого в моем доме не было ни одной кошки! Не знаю, что со мной случилось, я не могу объяснить. Наверно, те смерти так сильно ударили по мне, что я закрылась, чтобы больше не испытывать этой боли.

Собака в нашем доме появилась, когда Климу исполнилось 6 лет. Американского кокер-спаниеля мне подарил муж. Я ликовала – мечта сбылась!

Мне тогда казалось, что за это я полюбила своего мужа еще больше!

Вместе мы поехали выбирать собаку. Нам показали очень красивых малышей, а Жак почему-то сидел немного вдали от них. У него были самые грустные глаза, самые огромные уши и самая длинная шея, как у лохнесского чудовища. Заводчики отговаривали от него, мол, он не выставочный. А для меня он был красавцем. Я хотела именно Жака! Когда я несла домой собаку, казалось, что мое сердце разорвется от любви!

Клим обожал Жака, они были настоящими друзьями. Но произошла трагедия: после прививки от чумки пес заболел. Не помогли ни капельницы, ни новое лекарство. Ему было всего 2 года.

Помню, лежит Жак под капельницей, а в этот момент к нам домой пришла моя свекровь. Видя это, она сказала: «Яна, отпусти его!» А я его любила абсолютно невозможно!

За два месяца до смерти Жака я на большом сроке потеряла ребенка.

Мне было очень тяжело. Я впала в чудовищную депрессию. Мне казалось, что черная полоса не закончится, ведь у меня забирают всех, кого я очень люблю...

Через полтора года Бог подарил мне ребенка – это Никита, мой младший сын. Но собаку я брать отказывалась. Мы все так переживали потерю, что не могли даже представить себе, что кто-то займет место любимого Жака. Нам никто не был нужен. Я была верна своему слову много лет.

Однажды, когда я работала в телепередаче «Времечко», мне позвонили из клуба ретриверов и сказали, что хотят сделать мне подарок – подарить щенка. Я опешила и отказалась. Но Клим складывал руки, заглядывал мне в глаза и умолял: «Мамочка, мне так нужна собака!» Я убеждала его: «Клим, я не могу, они уходят раньше, чем мы. Я больше не вынесу этого». Но мой старший сын оказался мудрее меня. Он сказал: «Но ведь некоторые люди тоже уходят совсем нестарыми. Мама, ты же мне сама говорила, что нужно жить здесь и сейчас».

Я сдалась! Когда Климу было 14 лет, а Никите 3 года, в нашем доме появился трехмесячный золотистый ретривер Бутч. Мы шутили, что они с Никитой одногодки.

Мне кажется, Бог нам дает в помощь животных, чтобы наши сердца не черствели, чтобы мы не превращались в роботов, которые живут только работой.

Собака позволяет ребенку увидеть бескорыстную любовь, почувствовать привязанность, собственную нужность, необходимость.

Звери очень зависимы от нас. Эта зависимость очень организует внутренне, она нас делает ответственными. Пожалуй, не дисциплинированными, а именно ответственными.

В работе я очень дисциплинированный человек, но мне сложно представить, чтобы я проснулась с собакой в 5 или 6 утра. Я могу не спать, могу сердце из груди достать ради любимых, но животные всегда подстраивались под наш ритм жизни.

Знаете, зачем семье нужна собака? Нет, не для того, чтобы «выдрессировать» ребенка. Собака – это живое существо, это не инструмент. Пытаться покупкой животного дисциплинировать ребенка – бесполезная затея. Собаку нужно брать с единственной целью – чтобы в семье жила любовь, чтобы в семье была отдушина, чтобы в семье был друг. Без преувеличения!

Клим всегда был для Бутча папой. Когда трехмесячный пушистый щенок оказался у нас дома, Клим не хотел выходить на улицу гулять с одноклассниками, он хотел быть рядом с псом. А Никиту Бутч воспринимал как младшего брата. В свое время, когда я отучала Ника спать в родительской кровати, он ночевал с Бутчем на его «собачьем месте». Когда я пыталась поругать младшего сына, он прятался у Бутча и делился с собакой своими переживаниями. Бутч, надо сказать, был классным собеседником. Он внимательно смотрел Никите в глаза, слизывал слезы и всегда был готов поделиться своей косточкой.

Я никогда не ругалась, если собака оказывалась в постели у ребенка. Я понимала, что, как любое живое существо (неважно, большой человек или маленький), мы всегда нуждаемся в объятиях, нам нужно чувствовать, что нас любят, нам нужно любить самим. Когда собака и ребенок спят рядом, они оба чувствуют себя любимыми, нужными и защищенными.

Мне кажется, что собака учит любви взрослых людей, которые в детстве, может быть, были недолюбленными, были ненужными. Это некая компенсация за нелюбовь в детстве.

Собаки любят безусловно – просто за то, что ты есть. Ей просто нужен любимый человек рядом. «Собачья любовь» – это не ругательство, это настоящий комплимент.

А детей собака учит нежности, принятию, дружбе. Ребенок знает, что он не один. Ребенок знает, что у него есть настоящий друг.

Бутч очень поддерживал Никиту. Когда у Ника случалось что-нибудь в саду, он всегда просил прийти за ним вместе с псом, запряженным в сани. Помню, что Бутч на этих санях перекатал всех наших детей во дворе. Они с сыном были героями! Они росли вместе и взрослели вместе.

Однажды на прогулке Бутч убежал за какой-то приبلудной собакой. Объявления о его пропаже транслировались на радио – собаку искала вся Москва! Я исползала все канавы, обошла все стройки по ближайшим районам. Мы не спали, не ели, думали о нем. Бутч нашелся только через неделю. Его приютил мужчина, который вырвал пса из рук бомжей, просящих милостыню уже при помощи моей собаки.

Я была уверена, что большую собаку могут взять с улицы только собачники, но у этих людей не было животных. Когда я приехала за Бутчем, они признались, что за несколько дней так полюбили пса, что сначала даже не хотели его отдавать.

После этого случая спасители Бутча завели собаку.

А 10 лет назад мои сыновья спасли на улице собаку. Несчастный щенок умирал от холода в сугробе – тогда на улице было –30 °С. Так в нашем доме появилась овчарка Дуся. Дуся и Бутч очень сдружились. Помню, как Бутч разрешал Дусе есть свою еду, помню, как он приносил ей самые лакомые кусочки сыра...

Бутч умер, дожив до 15 лет. Он был любим и обласкан.

Мне кажется, что и у Клима, и у Никиты сложилось такое трепетное отношение к зверью и уверенность в том, что собака – лучшее существо на свете, именно благодаря тому, что с ними рядом всегда были собаки.

Даже несмотря на то что собаки уходят раньше нас, та любовь, которую они дарят, она несоизмерима с потерей. И та любовь (обоюдная любовь) делает нас лучше, делает нас людьми.

Дуся очень страдала, когда ушел ее друг. Трое суток она лежала неподвижно и ждала его, затем перестала с нами общаться, а потом и вовсе отказалась от еды. Это была самая настоящая депрессия. Я не знала, что делать, как ее вернуть к жизни. Помогла поездка к подруге на дачу, у которой живут две собаки.

В конце прошлого года в нашей семье произошло ужасное событие – Дуся заболела. Мой муж Женя делал ей уколы, выхаживал свою любимицу. Мы продолжаем бороться за ее жизнь. Мы живем одним днем, потому что 10 лет нашей жизни были самыми счастливыми. Дуся – самая моя близкая подружка. В самые тяжелые моменты моей жизни она не отходила от меня ни на шаг. В нашей с ней «и в горе и в радости» мы всегда были вместе. И если так случится, что Дуся будет уходить, все мы будем рядом с ней, потому что она часть нашей семьи.

Я абсолютно уверена, что где-то там есть собачий бог, который очень добр к ним и который всегда старается подыскать своим подопечным хорошие семьи.

Родители обязательно должны брать ребенку собаку. Потому что наши дети (особенно когда ребенок в семье один или родители вынуждены с утра до вечера пропадать на работе) безмерно одиноки. Собака для всей этой семьи – спасение.

Я поняла одну вещь. Собака – это «тренажер» любви.

13 жизненных советов, как воспитывать мальчиков

Наверное, по моим колонкам, может показаться, что я строгая мама. Но мои дети знают, что я мама, из которой можно вить веревки. Правда, они долго выводили «формулу», как это делать. Сами понимаете, из мухоморов же тоже можно приготовить суп, но работенка эта непростая, да и не быстрая.

Я считаю себя мамой взвешенной и много думающей и отношусь к той категории людей, которые очень боятся навредить своим детям. Но, как всякий человек, я совершаю ошибки. Правда, умею делать выводы и учусь как на своих, так и на чужих промахах. Поэтому я решила сформулировать свои советы относительно воспитания мальчиков.

Кому-то они категорически не понравятся, а кто-то найдет в моих советах нечто полезное для своей семьи.

Мальчика нужно воспитывать с младенчества.

Многие родители уверены, что начинать воспитывать ребенка нужно примерно лет с пяти, когда чадо «уже может соображать». Почему они так думают – мне непонятно...

Я занимаюсь психологией речи, прочла огромное количество статей, лекций профессоров Института мозга человека и осознаю, что информация на 75 % воспринимается не словесно, а интонационно. Удивительно, но это так.

Я уверена в том, что отношения между матерью и ребенком начинают выстраиваться, еще когда она его носит под сердцем. Я не буду никого убеждать в том, что малыш в утробе слышит голос своих родителей, но я точно знаю, что ребенок чувствует, желанный он или нежеланный.

В произведениях литературы всегда можно встретить фразы «Он был желанным ребенком» или «Он знал, что он нежеланный ребенок». Дело в том, что это не просто художественный замысел. Это опыт людей, вылитый на бумагу.

Воспитание ребенка и отношение к нему всегда идут рука об руку, потому что как мы относимся к чаду, так его и воспитываем.

Задавайте вопросы не сыну, а себе.

Иногда я смотрю на родителей и думаю: зачем им вообще дети? Эти мамы и папы озабочены только собой, дети для них обуза, которую хочется поскорее куда-нибудь сбегать. О каком воспитании может идти речь, если ребенок постоянно слышит: «Скройся, чтобы я тебя не видел и не слышал»?

Этот маленький человечек познает мир. И делает он это через вас. Ребенок вашими глазами смотрит на мир, вашими поступками оценивает ситуацию. Вы его мерило. Так что нечего на ребенка пенять, коли вы злобный и завистливый человек! Нельзя требовать от чада того, чего не делаете вы сами!

Если сын вас бесит, если вы недовольны его поведением, наклонностями, то задавайте вопросы себе, а не ребенку.

Пусть ребенок будет «ручным».

Я родила своего первенца в 18 лет. Но, несмотря на юный возраст, чувствовала, что этот маленький комочек – мой, и я очень боялась ему навредить. Я наблюдала за сыном: мне было интересно, как он познает мир, как пытается что-то потребовать от меня.

Разумеется, Клим, как и всякий нормальный ребенок, плакал. Помню, как в одном из сериалов многодетная мать запрещала няне брать младенца на руки. Она была уверена в том, что, покричав, в конечном итоге ребенок поймет, что к нему никто не подойдет, и научится обходиться без рук.

Вы себе не представляете, какое количество idiotских, мерзких, кретинских советов в своей жизни я слышала от «умудренных опытом женщин» и некоторых врачей. И могу сказать одно: плевать на этот idiotизм. Мои дети выросли на моих руках, плечах и загревке!

Знайте: вашему ребенку одиноко и плохо без вас! Если он кричит, значит, что-то не так! Возьмите его на руки! Не надо бояться, что мальчик станет «ручным». Ребенок думает: если я кричу и ко мне никто не подходит, значит, я один, я брошен, я никому не нужен. Для мальчиков это чудовищно! Ваша тактильность, ваши протянутые руки, ваши объятия, ваш голос – это уже начало воспитания ребенка. Он должен знать, что, несмотря на этот непрекращающийся плач, вы желали его, вы ждали его, вы любите его.

Специалисты Института мозга подтвердят, что воспоминания из детства, первый опыт человека – это крайне важно.

Не нужно муштровывать мальчика с пеленок.

Ребенок взрослеет и в какой-то момент понимает, что вас можно использовать на благо себе. И вот тут каждому родителю важно понять и взвесить, что вы можете своему ребенку позволить.

Честно говоря, я особой разницы между мальчиком 2–3 лет и девочкой того же возраста не вижу. Поэтому я не понимаю, когда люди говорят: «У меня же растет сын, поэтому я буду его строить с младенчества».

Интересная картина вырисовывается: взрослых мужиков никто не может построить, а младенца можно, что ли? Огромное количество жен ломает голову над тем, как им бы переделать и перевоспитать своих мужей. А ведь это самая глобальная глупость на свете, что можно кого-то переделать. Тем более такие штучки не пройдут со взрослым человеком! Не нужно даже пытаться это делать. В данном случае действует только метод переговоров и уступок. С детьми все то же самое.

Не используйте слово «нельзя».

Я практически никогда не использовала слово «нельзя». Наверное, потому что я очень много читаю и очень много думаю. Важно помнить, что запрет всегда вызывает агрессию.

Это происходит даже со взрослыми людьми, которые, казалось бы, должны быть психически стабильными. У детей же напрочь нарушены процессы «торможения», поэтому если вы что-то запрещаете, то нужно это делать аккуратно.

Что происходит, когда ребенок пошел вразнос? В большинстве случаев родители начинают звереть. Все это выливается в скандал или, чего хуже, в шлепки... Общение между родителями и детьми – это обоюдная зарядка эмоциями. Понимаете, что это за эмоции, если вы задыхаетесь от злости? Вы же не хотите вырастить злобное существо, которое выполняет приказы по щелчку?

Я не запрещаю, я не кричала, я старалась переключить внимание ребенка. Когда сын заходил, я его брала на руки, прижимала к себе, носила по квартире и говорила: «Спокойно, успокойся, давай с тобой поговорим, сейчас давай вот это сделаем, а потом посмотрим, можно ли сделать то, что ты хотел». То есть я переключала фокус его внимания.

С детьми это сделать легко – еще секунду назад сын рыдал навзрыд, а сейчас он задорно хохочет! Ребенок прекрасно реагирует на объяснение. Да, безусловно, все это занимает колоссальное количество времени, сил и терпения. Но все меряется временем и вниманием. Поэтому если вы хотите, чтобы ребенок был «ваш», выделите ему большой кусок своего времени.

Сделайте так, чтобы у ребенка была только одна мама.

Этот совет особенно актуален для тех, кто в силу тех или иных причин живет в одном доме с бабушками и дедушками. Жить с родителями под одной крышей очень тяжело, особенно когда они принимают сторону малыша.

Тут нужно договориться, кто мама и папа (а маме и папе нужно договориться между собой – они должны придерживаться одного вектора), потому что ребенок не может слушаться всех и сразу.

Вот вам пример. Я с Климом (ему было 3 года) вернулась пораньше с прогулки, потому что на улице была плохая погода и мне нужно было приготовить сыну ужин. Моя мама увидела

нас и стала причитать, мол, как-то рано вы пришли, ребенку нужно больше гулять и так далее. Клим услышал слово «гулять», понял позицию бабушки, моментально улегся на пол и завопил что есть силы: «Гу-у-уля-я-ять!»

Дети – великие манипуляторы! Они интуитивно понимают, как вить из вас веревки.

Я безумно удивилась такому поведению. Бабушка ушла, а Клим продолжил визжать. Я почувствовала, как адреналин пошел в кровь, как застучало и в горле, и в висках. Но сыну объяснила (я даже не знаю, как свой голос назвать – это когда ты уже не можешь сдерживаться, но надо), что этого нельзя делать, что это некрасиво, что мы не пойдем гулять, потому что так и так. Но это не подействовало – Клим орал два часа!

Я вставила наушники в уши, готовила на кухне и поглядывала за ним. А он, в свою очередь, подглядывал за мной – смотрю ли я, слышу ли. Внешне я не реагировала, я была кремень, я не сорвалась ни разу, чем очень горжусь.

В попытке переключить внимание сына я посадила его за стол, но он перевернул тарелку с кашей и опять завопил: «Гу-у-уля-я-ять!» Переключить мне его не удалось. Я понимала, что либо сейчас выиграю этот бой, либо уже никогда.

Поэтому, когда я его позже укладывала спать, сказала голосом, наполненным болью и страданием: «Пока ты себя так безобразно ведешь, гулять мы никогда и никуда не пойдем. Криком ты ничего не добьешься. Я не буду делать то, чего хочешь ты».

Он уснул, но, когда проснулся, понял, что голоса у него нет.

На вопрос о том, где его голос, я ответила: «Знаешь, Климуша, голос так расстроился из-за твоего поведения, что ушел гулять без тебя. Он ходит и думает, как же такой хороший мальчик потерял от злости голос».

Я поэтапно, короткими фразами объяснила сыну, почему мы вчера мало гуляли. Он на меня посмотрел, протянул руки и задал вопрос, который часто задают дети: «Мамочка, ты меня любишь?» «Я тебя очень люблю, очень. Ты просто себя очень некрасиво вел, маму не жалел», – ответила я.

Вечером голос появился. Клим пообещал мне больше никогда ничего подобного не делать. Честно говоря, он свое обещание сдержал.

Только не думайте, что я ангел. Иногда я срывалась на Клима. Я, как и всякий нормальный человек, ошибалась. Но я убеждена в том, что родитель ОБЯЗАН контролировать себя!

Никогда не говорите ребенку, что уходите от него.

Ребенок капризничает, вопит на всю улицу, никакие уговоры мамы не действуют, и она бросает фразу: «Ну все, довольно. Я ухожу, а ты оставайся один!» Вам знакома такая ситуация, не правда ли?

Я никогда не говорила своим сыновьям ничего подобного. Меня бесят родители, кто так делает! А с чего это вы уходите? Для чего? Чтобы ребенок понял, что вы его можете бросить? Это дрессура какая-то! Ребенка нужно воспитывать. А воспитание – это всегда общение.

Ребенок не должен думать, что вы его можете бросить. Он должен понимать, что «Ты себя плохо вел» и «Ты плохой» – это не одно и то же. Это две разные позиции.

Поговорите с сыном об обязанностях.

Я всегда работала, поэтому с ранних лет объяснила детям, что для меня не существует таких понятий, как «дела женские» и «дела мужские». Я говорила сыновьям, что я не обслуживающий персонал, что я не служанка, что если я готовлю и стираю, это не значит, что меня таким образом можно использовать.

Я бивала им в голову: «Если вы меня любите, то должны мне помогать».

Как обычно мама реагирует на порыв сына помочь помыть посуду? Она отвечает: «Ты не справишься», «Ты долго будешь это делать», «Ты все разобьешь», «Ты обольешься». Я же всегда позволяла мальчикам мне помогать. Я говорила: «Родной, я тебе очень благодарна. Ты тогда посуду мой, а я к ужину картошку почищу».

Я укладывала поролон в раковину, выгребала оттуда всю посуду, и так Климы мыл чашки и тарелки. Разумеется, все было в пене, разумеется, он с головы до ног был мокрый, разумеется, когда он спал, я перемывала посуду. Но я всегда его благодарила и хвалила.

Кстати, по поводу мужской помощи.

У меня в семье было так заведено: мужчины всегда выполняли самую грязную работу.

Они считали, что женщину нужно беречь. Поэтому бабушка и папа всегда сами чистили овощи, мыли места общего пользования, выбрасывали мусор. А их любимая женщина, на которой лежало и так много обязанностей, готовила обед, поддерживала уют в доме, следила за тем, чтобы мужчина был опрятен, чист, выглажен. Я росла в такой философии. Мои мальчики усвоили это как «Отче наш».

Я также объяснила сыновьям, что нет стыдной работы, что для мужчины стыдно не работать! Я научила Клима и Никиту готовить, стирать. Они знают, что тот, кто приходит домой раньше, тот занимается бытовыми вопросами. В доме, где все работают, нет «женского» и «мужского».

Ни Климы, ни Никита никогда не скажут: «Ты ребенком занимайся, ты еду готовь, а я как приду с работы, дом должен сверкать, а стол – ломиться от блюд».

То, что у мужчины есть дополнительный отросток, вовсе не означает, что он настоящий мужчина. Настоящий мужчина – тот, кто заботится о своей семье и не боится брать на себя обязательства и определенный груз ответственности.

Вот об этом я всегда говорила мальчикам.

Предоставьте мальчику возможность анализировать свои поступки.

Когда Климу было 5 лет, с ним произошла интересная история. Я пришла домой (а он был в компании бабушки и бабушки) и увидела, как сын пьет чай. На мое предложение налить чая бабушке Климы ответил, что, мол, там кружки стоят. «Бабушка же тебе чай налил, давай и ты поухаживай за ним», – сказала я. Климы нехотя принес кружку и так ее поставил (немного пнув), что она упала и разбилась. Я запретила бабушке убирать осколки, сказав, что убирать должен тот, кто так грубо поставил кружку. И вдруг сын как зарычит: «Не буду убирать эту кружку!» – и ушел в другую комнату. Я говорю ему: «Какие у тебя злые глаза. Фу, какой злой!» – и пошла убирать осколки. Слышу, он рыдает в комнате. Сначала подумала, что кривляется. Но вижу, что он смотрит в зеркало и говорит: «Что же делать, мамочка, у меня такие злые глаза. Ты понимаешь, я же слышу, там внутри меня сидит добренький Климы и плачет, потому что злой Климы его победил. Надо доброго Климы спасти!»

Я растерялась, я не ожидала. В общем, побежали мы его спасать, стали делать добрые дела: и цветы все полили, хоть они и не нуждались в этом, и тарелки перемыли. После этого Климы побегал к зеркалу. Выходит из комнаты и говорит: «Мама, бабушка, посмотрите, мне кажется или у меня и правда правый глаз подобрел?» К вечеру у сына «подобрели» оба глаза.

Когда я укладывала ребенка спать, Климы держал меня за руку и говорил: «Мамочка, я понял одно: злым-то быть гораздо легче, добрым быть тяжело».

Я помню, как тогда вечером сидела в кухне, пила чай и думала: какие же уникальные существа дети, как они могут анализировать свои действия. Куда это все девается у взрослых людей?

Просите прощения, если вы не правы.

Однажды Климы пригласил к нам домой своего друга Ваню поиграть с щенком. Я вернулась после репетиции и обнаружила, что дома дикий бардак. Климы на любое мое замечание говорил, что это не он. Разумеется, я рассердилась, мы стали говорить на повышенных тонах. Но в какой-то момент я поняла, что цветок-то перевернул не он, и в остальном кавардаке виноват не он, а пес Жак.

Я вышла из комнаты и говорю: «Климуш, ты меня прости, ради бога, я не права. Давай обнимемся».

А Ваня, видя это все, от удивления аж рот раскрыл! «Вы что, просите у своего сына прощения? Разве родители так поступают?» – спросил он. Я ответила: «Ванечка, конечно, если родители не правы, они попросят прощения». Он признался: «Когда мои родители не правы, то они не просят прощения, а говорят: “Ну ладно, иди”». И подытожил в финале: «Клим, какая у тебя хорошая мама!»

И вот на таких вот историях мы начинаем понимать, что происходит в семьях на самом деле.

Именно в таких семьях из маленьких мальчиков вырастают мужчины, которые уверены, что можно просто так воздух сотрясать словами: «Я же мужчина!» А что за этим понятием стоит? Я мужчина, который приходит на работу и приносит деньги? Но твоя жена тоже будет ходить на работу и приносить деньги! В чем разница?

Научите сына разговаривать, а не кричать.

Я всегда объясняла сыновьям, что достоинство мужчины – это не его рост, не его кошелёк, не его мускулы, а его отношение к самому себе.

Мужчина никогда не должен визжать, не должен устраивать скандалы. Мужчина должен разговаривать спокойно, если он хочет объяснить противоположной стороне, что его не устраивает.

Отношения – это компромисс. Компромисс не только с вашим мужем, но и с вашим ребенком. Когда у ребенка переходный возраст, он кричит: «Родители, вы не правы! Я буду жить по-другому!» Он может хлопнуть дверью и уйти.

Когда я это видела, то говорила: «Сынок, я очень тебя прошу, ты должен уйти в свою комнату, справиться со своим состоянием. Если я могу тебе помочь, я готова с тобой поговорить. Но я не сливное отверстие, чтобы на меня выливать свой негатив и устраивать скандал. Так делать не нужно, потому что я так с тобой не поступаю». А если и поступаю, то всегда извинюсь. Это вопрос человеческих отношений.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.