



18 ЛЕТ
МОЕГО
ВЗРОСЛЕНИЯ

Елена Твердохлебова

18+

Елена Твердохлебова

18 лет моего взросления

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=43469700

SelfPub; 2019

Аннотация

Эта книга о том, как мой сын навсегда изменил мою жизнь. Когда он пришел в этот мир, он излучал свет, который проник в самые укромные уголки моего сердца. Этот свет начал заполнять меня изнутри, и мир вокруг начал меняться. Я росла вместе со своим сыном, училась у него радоваться жизни, он мотивировал меня становиться лучше, а сам, просто, прыгал в эту жизнь, не боясь разбить колени об асфальт существующей реальности. Ты куда так быстро? Подожди! Не взрослей! Побудь еще немного со мной! Но нет... время не остановить! И вот ты – уже взрослый. А я так счастлива быть твоей мамой!

БЛАГОДАРНОСТИ

Я благодарю своих родителей за их любовь и поддержку.

Я так рада, что у меня есть младшая сестра. Спасибо за то, что мы так похожи, и у нас одинаковый размер одежды.

Я говорю «спасибо» всем своим друзьям за то, что вы у меня есть.

Я благодарна всем учителям и тренерам своего сына за то, что научили его жизни.

Мое искреннее уважение всем мамам и папам, которые готовы меняться ради своих детей.

Спасибо, любимый, за то, что также смотришь на меня сейчас, как и 19 лет назад.

Егор, ты – мое счастье. Ты научил меня смеяться без причины, ехать автостопом, ловить ветер в волосах и снова чувствовать себя молодой и бесстрашной.

ВМЕСТО СТАРТА

Здравствуйте, мои дорогие читатели! Меня зовут Елена Твердохлебова. Я – не писатель и не психолог. Я – просто мама. Мама с опытом и с юмором, смелая и решительная, мотивирующая и непотопляемая, в общем, «продвинутая мама», – как говорит мой взрослый сын.

С момента его рождения и до написания этих строк прошла целая жизнь. Так неожиданно было осознать, что я очень изменилась за это время. Это два разных человека. Две разных мамы. Я начала вспоминать о том, как это все началось, как он появился на свет. И так увлеклась процес-

сом, что написала целую книгу.

Я случайно узнала о том, что беременна. Мы гуляли с мужем в парке, вспомнили свое детство и решили покататься на цепных качелях. Мне стало плохо, я успела спрыгнуть с качелей и добежать до первых кустов, меня вырвало. Первый анализ УЗИ показал, что это будет мальчик. Муж был счастлив. Я смутно помню свои чувства. Что-то, вроде, «лишь бы был здоровый ребенок».

5 месяцев. Я увидела свое отражение в зеркале – мне оно не понравилось. Ушла талия, я стала какая-то бесформенная. Живот – небольшой, но торчит. Спрашиваю мужа: «Я – некрасивая?» Он смеется: «Ты – красивая, а живот – это наш сын. Потерпи».

7 месяцев. Мы на море в Новом Свете. Я одеваю ласты, маску. Муж фотографирует беременного водолаза. Смеется. Я злюсь. Мне тяжело дышать, живот мешает. А еще меня не пустили прыгнуть с тарзанки. Инструктор побоялся принимать досрочные роды в воздухе.

За день до родов. Наелась арбуза. Бегаю в туалет. Что-то не усну никак. И тут отошли околоплодные воды. Начинают стучать зубы, меня кидает то в жар, то в холод. Почему-то мелькает первая мысль: надо накрасить ногти на ногах. Звоню маме, она мне говорит: «Ждем до утра». Я практически не сплю. Утром звоню своей тете. Только у них был тогда свой автомобиль. Не хочу ехать на такси. Она приезжает с

мужем и сыном. Я рада, что они рядом! Люблю их^{1*}.

Мы едем в роддом. Зубы продолжают стучать. Врачи меня оформляют и уводят в палату. Сегодня воскресенье. 14 октября 2001 года. Еще только 8 часов утра. Сын родится через 8 часов.

Момент родов пролетает как во сне. Мне кажется, что я даже смутно помню все детали. Наверное, это даже хорошо. Уже через 3 часа после родов я прихожу в себя и иду, держась за стенку, в детское отделение. Я так хочу взять сына на руки. В первый день мне разрешают на него только посмотреть. Говорят, что все уже завтра.

На следующий день в 6 утра в палате включился свет – нам с соседкой принесли детей. Понеслась!

Сейчас я понимаю, что это были самые сладкие 5 дней в роддоме. Я – молодая мама, у которой еще нет ощущения будущей жизни, потому что меня поместили в инкубатор. Мне тепло, меня кормят, дают ночью отоспаться, днем я – с сыном, у меня – все условия, чтобы быть довольной. Я не думаю про деньги. У меня все есть. Время остановилось. В этом инкубаторе.

Реальная жизнь начнется позже. Меня как будто разбудят: «Эй, принцесса! Проснись!» Именно так меня встретят будни недостроенного дома, детская ванночка, в которой мы с

¹ Моей тети давно нет в живых. Но я навсегда запомню тот день, когда она была рядом. Я до сих пор храню маленькую записку, которую она передала мне в роддом “Ленка! Мы – на ушах!”.

мужем купались по очереди после маленького сына. Бессонные ночи и иногда дни.. И, оказалось, что это тоже счастье. Это безумное счастье – проснуться в 6 утра, целовать малыша, который так вкусно пахнет молоком. Собраться с ним на прогулку, проехать 10 километров с коляской по району, потому что я заблудилась, а ребенок уже кричит от голода. Это счастье – танцевать с ним на руках под песенки «Голубой вагон» и «Антошка» или «От улыбки». Это счастье – успеть почистить зубы и помыть голову, пока он спит. Это счастье, когда малыш первый раз сходил на горшок. Это счастье – увидеть первый зуб. А первым шагам вообще апплодируешь и кричишь: «Ура!» А как я ждала первое слово! Теперь иногда прошу: «Помолчи, хоть 5 минут, послушай меня!»

Я только сейчас поняла, что обращала внимание на глупости, я воспитывала, я ругала, требовала послушания, я была очень строгой. Я кричала на своего сына. А самое главное, ведь, в том, что он, просто есть. Мой малыш. Он улыбается, радуется каждому дню. Мое маленькое счастье. Мой сын.

Этой осенью ему исполняется 18 лет. Все эти годы мы росли с ним вместе. Я набивала шишки, исправляя свое невежество в вопросах воспитания. Мы часто кричали друг на друга, ссорились, не разговаривали, но потом мирились и постепенно становились самыми близкими людьми. Сын прощал мне мою чрезмерную заботу и контроль. Я радовалась его успехам и благодарила за терпение! Сейчас он – взрослый молодой человек, который уже принимает решения сам. Я

даю ему право выбора. Иногда он спрашивает моего совета. Но последнее слово – за ним. Это ведь его жизненный путь. Единственное, что он знает, что может всегда рассчитывать на нас с папой. Ну, и еще на вкусный обед!

Дорогие мамы! Любите и почаще обнимайте своих детей. Не пытайтесь их воспитать, переделать или сделать похожими на вас. Просто, дайте им возможность – стать счастливыми.

Моя книга – это мой опыт, опыт других родителей, это то, что я пропустила через себя, это то, чему научил меня мой сын. На страницах этой книги я нашла то, что когда – то потеряла. Я открыла здесь свое сердце, она пропитана моими чувствами и любовью к моей семье. Здесь все правда, без преувеличения. Но я – не истина в последней инстанции, все можно подвергнуть сомнению. Обязательно сомневайтесь, принимайте только то, на что отзывается ваше сердце, а остальное отпустите. Может пригодится кому-то еще. Если после прочтения книги вы просто улыбнетесь, я буду счастлива, значит, у меня получилось.

Кстати, в конце книги вы найдете маленький сюрприз! Это маленькие задания для вас и вашей семьи, чтоб не скучно было! Но сначала книга. Желаю приятного прочтения!

У МЕНЯ БУДЕТ РЕБЕНОК

Рождение ребенка – это очень волнительный момент.

Мы готовимся к этому дню. Многие родители даже делают ремонт в детской комнате, чтобы все выглядело как в сказ-

ке. Мы начинаем уже заранее ходить по детским магазинам, выбираем кроватку, коляску, детские вещи, игрушки.

А планируем ли мы, как мы будем растить нашего ребенка? Подходим ли мы серьезно к этому вопросу? Какие ценности мы будем ему прививать? Будет он расти в строгости, или мы будем его баловать? И еще ряд вопросов, на которые можно было бы ответить до момента его рождения. Подумайте, как вы хотите воспитывать своего ребенка? Вы! Не ваша мама, не бабушка, а именно вы. Поговорите с папой будущего малыша. Придерживаетесь ли вы одного мнения в воспитании детей?!

Мы с мужем очень ждали появления нашего сына. Мы купили дом, сделали ремонт и подготовили детскую комнату, поставили пеленальный стол и детскую кроватку. На этом все.

Когда малыш родился, я даже не подумала, что могут возникнуть какие-то трудности. Мы принесли сына из роддома и не смогли с мужем искупать малыша в ванночке, потому что он начал сильно кричать.

Я позвонила своей второй маме (свекрови). Она примчалась помогать и сказала, что будем купать его в пеленке.

Итак, по мере каких-то сложностей, я набирала номер телефона то свекрови, то мамы, чтобы меня срочно спасали. Оказалось, что у меня куча страхов, с которыми я живу уже долгое время. И я стала слушать родителей, бабушек (впрочем, ничего нового) и всех, у кого были дети. Ну, они – же

опытней! Детей на ноги поставили, все, значит, профи в вопросах воспитания. А как вырастили? Каких ценностей придерживались? Неважно. Я об этом вообще не думала. Самое главное, чтобы ребенок был здоров и не плакал. И вообще, я считала, что нужно жить «правильно». Как все. «Не спорь», «слушай родителей», «одевайся поскромней», «не высовывайся», «не болтай лишнего», «кричать и плакать плохо», «не надо показывать свои чувства», «никому не интересно твое мнение», «нужно быть сильной, терпи», «просить нельзя – это стыдно», «я сама», «не будь эгоисткой» и куча другого хлама. И весь этот «клад» я притащила в жизнь сына. Как меня учили, так и я – его. В моменты усталости я кричала на ребенка, требуя от него послушания. Потом я злилась на себя за то, что кричу. Но ведь ни одна мама не желает своему малышу зла, даже если она ведет себя неадекватно! Я просто не знала, как может быть по-другому. Уже позже, я случайно наткнулась на курс по психологии, и только тогда я узнала, что моя картина мира может реально отличаться от действительности. Это просто мои какие-то убеждения, правила: мой жизненный опыт, опыт моих родителей, моих бабушек и дедушек, реакция на обиды, опыт ошибок и разочарований. Я удивилась, что, оказывается, эти правила можно и нужно менять! Они прослужили мне хорошую службу, помогли мне выжить! На этом все. Если эти правила мешают жить, истощают, расстраивают, ведут в никуда – это ненужный балласт, мусор, который нужно убрать из своей головы

и жизни. А все, что дает энергию, силы, заставляет вибрировать от счастья – это нужно развивать в себе, следовать этому. Жить, как хочется! И тогда жизнь будет наполнять нас, мы будем улыбаться и радоваться всему, что происходит!

Я стала говорить себе: «я позволяю себе допустить ошибку, но я люблю своего сына, я – хорошая мама». Чем больше я говорила себе хороших слов, тем больше хорошего я стала замечать в жизни. Чем больше я улыбалась своему отражению в зеркале, тем больше мне стали улыбаться люди на улице. Я почувствовала уверенность в себе. И я заметила, что стала спокойней, и от этого счастливей стал мой ребенок.

Не позволяйте негативным мыслям поселиться в вашей голове! Представьте себе, что голова – это гавань, в которую разрешен проход только для позитивных кораблей!

САМАЯ-САМАЯ МАМА

Итак, вы принесли ребенка из роддома домой. У вас начинается новая жизнь. Но, вы слышите от знакомых, подруг о том, как нужно приучать ребенка спать в своей кроватке, потом отучать от памперсов, при этом успевать наводить порядок в доме, готовить мужу ужин и все время улыбаться! И вы говорите: «Я же – супер мама! У меня все получится легко и просто!». Вы – полны решимости и уверенности в себе. И тут начинаются бессонные ночи, а потом, падая от усталости, вы кладете ребенка рядышком с собой и засыпаете вдвоем. Ребенок уже не плачет, потому что мама рядом, вам легче, потому что не нужно вставать по 8 раз за ночь,

чтобы укачать и положить малыша в кроватку, а через полчаса снова встать. Ну, и пусть, «большие знатоки» в воспитании детей рассказывают вам, что вы – неправы. «Пусть покричит! А то, смотри, не приучишь, будет до 10 лет с тобой спать».

Так, стоп! Вот вы видели хотя бы одного школьника в памперсах и с соской?! Мамы в школе жалуются: «Все никак от груди отучить не могу! Ночью сил нет уже в кроватку нести, уже 40 кг весит. Так и спим вместе». Не переживайте! Такого не случится. И не ругайте себя за то, что вы пока еще можете насладиться этими моментами счастья. Ваш малыш вырастет и больше не попросится на ручки. Это время пролетит так быстро, что вы и не заметите, как он станет совсем взрослым. Вы будете заходить утром в его комнату, смотреть как он спит. Вы поправите ему одеяло и подушку, поцелуете в щеку, он улыбнется во сне, а вам покажется, что он улыбается вам. И вот тогда вам захочется вернуть то время, когда он был совсем маленьким, и снова все повторить. Но машины времени рядом не будет. Так что, не спешите, пускай поспит еще с вами, возможно, это нужно вам обоим.

ГРУДНИЧОК

Как же это удобно, когда ребенок находится на грудном вскармливании! Недаром же природа это придумала, чтобы мы детей кормили молоком. Я кормила своего сына до 9 месяцев. На больше молока не хватило. Спасибо и на этом. Кстати, сын меньше болел в этот период времени, ведь мно-

гочисленные исследования доказали, что грудное молоко защищает малыша от многих инфекций. Прикорм я начала вводить в полгода. Первыми были овощные супчики, затем фруктовые пюре, потом овсяная каша, гречневая каша (перемалывала гречку на кофемолке). Потом кефир без сахара. Сначала заказывала на детской кухне, потом стала сама дома делать. Мясо я добавила в рацион, когда у сына было 3 зуба. Ему исполнилось 10 месяцев. Мой сын очень хорошо кушал, проблем с едой никогда не было. Но лучше наблюдать за реакцией организма, вводить по одному новому продукту в день и по чайной ложке. Например, картофельное пюре, через 3 дня пюре из моркови, еще через 3 дня яблочное. Пока у малыша нет зубов проконтролируйте, чтобы еда была однородной консистенции, чтобы ребенок не подавился. Лучше всего чем-то новеньким кормить с утра, а в следующий прием пищи опять кормить грудным молоком. Кстати, я никогда не давала ребенку молочные смеси. Как-то для себя решила, что не вижу в них пользы. Бывает, конечно, такое, что женщина очень болезненно переносит кормление грудью, ребенок плохо сосет, или у него сильная аллергия, рвота от грудного молока, и в итоге мучаются оба. Тогда стоит проконсультироваться с педиатром и перейти на искусственное вскармливание. Но, если это ваша прихоть или страх, что будет некрасивая грудь, или отказ по причине того, что нужно выйти на работу. Задумайтесь! Ведь малыш очень в вас нуждается. И, если вам нужно потерпеть хотя бы полгода,

чтобы он окреп, чтобы образовалась здоровая микрофлора в кишечнике, сделайте это. Ни одна смесь, даже очень дорогая и питательная, не заменит мамино молоко. Кстати, вместе с грудным молоком мама передает малышу свою любовь, опыт и мудрость. Хотите – верьте, хотите – нет!

МОЙДОДЫР

С детства я помню эту сказку о мальчике, который долго не купался и грязнулею остался. У меня чистота возведена в ранг самых важных приоритетов. Я старательно приучала сына мыть руки по 10 раз в день. Чуть ли не стерильности добивалась. С одной стороны, вроде, хорошо. Боремся с бактериями. А с другой стороны, мой сын – аллергик. И излишние уборки в доме вызывали у него сильные приступы насморка. Медициной доказано, что использование различных моющих средств снижает иммунитет у ребенка. Поэтому снижается устойчивость организма к вирусам и бактериям. Бытовая химия действует не только на плохое, но и на все хорошее в нашем организме. У нас же тоже есть своя микрофлора. И важно ее не разрушить. Так что, герлз, без фанатизма. Просто, приучите ребенка к гигиене. Развивайте с детства полезные привычки. Утром и вечером чистить зубы, раз в день чистить уши, мыть руки перед едой и после туалета, купаться перед сном, промывать нос (кстати, эта процедура очень полезна, потому что препятствует накоплению слизи в носу и закупорке носовых проходов). Прививайте эти привычки в виде игры, пусть это будет весело.

ВКУСНЯШКИ

Алина – мама чудесной дочки Солечки. Уже после рождения малышки Алина пришла к выводу, что растить ребенка по принципу «как меня воспитывали» – это уже пережиток прошлого. Алина сразу решила, что кормить ребенка она будет полезной едой. Чем больше будет фруктов, овощей, каш и, чем меньше сахара, разных консервантов и красителей, тем лучше. Сейчас малышке почти 2 года, и она не знает – что это такое: конфеты, выпечка из магазина, фаст фуд.

Конечно, пока мама находится рядом с ребенком, ей не сложно оградить малышку от вредностей. В дальнейшем выбор будет уже за ребенком. Но дело в том, что наши привычки формируются в первые 7 лет жизни. И как они будут сформированы, во многом зависит от родителей.

Питание – это основа жизнедеятельности организма. Это иммунитет, это здоровье, это физическое состояние. С этого все начинается. Легче сформировать основные принципы питания в детстве, чем потом бороться с лишним весом, сидеть на диетах и ходить по врачам. Ни для кого не секрет, что большинство продуктов питания, которые мы покупаем в магазинах, содержат вредные для здоровья ингредиенты. Почему так происходит? Дело в том что, если все производители будут делать полностью натуральными свои продукты, без сахара и консервантов, то их стоимость возрастет в разы. А срок хранения уменьшится. Я не буду углубляться в подробности. Но, я точно знаю, что каждая мама может ка-

чественно изменить свое питание и питание своего ребенка! Это возможно. Нужно взять ответственность в свои руки, не перекладывая ее на супермаркеты. Я предпочитаю больше готовить дома и кушать простую еду. Я внимательно читаю состав продуктов на упаковках. В нашем доме отсутствуют сахар, магазинное печенье, конфеты, колбасы, копчености и многое другое. Легче всего с детства не приучать ребенка к сладкому, тогда и переучивать не придется! Да, иногда ребенок не хочет есть кашу, ну, можно не покормить его 2-3 часа. Поверьте, не умрет ваш ребенок от голода! Побегает и проголодается. Только не вздумайте заменить кашу на что-то вкусненькое. Все, дело – труба. Не приучайте вашего ребенка, что есть вкусное и полезное. У него сложится картинка в голове, что все полезное – невкусное. Да, и как вы научите ребенка полезным вещам, если сами их не придерживаетесь?! Вот я замечала, что мой сын всегда хотел съесть то, что ела я. Прямо, изо рта вырывал. Вот и грызите морковь, яблоко, спаржевую фасоль и другие овощи. Пусть ваш малыш отбирает вкуснятину!

ДОКТОР АЙБОЛИТ

Не буду скрывать, меня с детства пичкали лекарствами. Жили мы с сестрой у бабушки, и она очень любила выдать таблеточку-другую мне и сестре, стоило нам только чихнуть. И вот в моей памяти всплывают картинки, что я довольно часто болела в детстве.

Где-то с 8 лет я начала заниматься конькобежным спор-

том. Болеть стала реже, таблеток и других лекарств стало меньше. Когда я уже выросла, я стала больше интересоваться вопросами здорового образа жизни, а потом еще и на биофак поступила. Мне перехотелось поглощать всякие лекарства. Только в очень крайнем случае. Ведь природа нас создала такими, что мы в состоянии справиться с нашими болезнями сами. Но мы всячески себе мешаем в этом. Принимая лекарства, мы влияем на наш иммунитет. Мы пытаемся помочь организму справиться с недугом, и если это делать постоянно, организм вообще отказывается включаться в работу. Зачем? Мы же делаем это за него. Когда родился мой сын, мы сразу договорились с мужем, что лекарств в доме будет минимум и только на самый крайний случай. К ним я отношу : детский Панадол, Пантенол на случай ожогов, зеленка, йод, перекись водорода, капли в нос (лучше морская вода).

Обращайтесь к доктору в режиме «посоветоваться». Ищите грамотного врача, который не посоветует вам скупить всю аптеку. Я – за здравый смысл. Бывают ситуации (высокая температура, например), когда врач будет компетентен в таких вопросах. Но я настоятельно рекомендую, не спешить с принятием лекарств, пока вы четко не поймете, что без них не обойтись.

Теперь хочется остановиться на некоторых народных методах лечения. Я помню, когда мой сын пошел в детский сад, нам воспитательницы сказали проделать много маленьких дырочек в коробочке из-под киндера и положить туда мелко

нарезанный чеснок. И дети носили эти «амулеты» на шее целыми днями. Этот зловонный запах я помню до сих пор. Луковый или чесночный запах только увеличивает количество мокроты, провоцирует кашель и спазм бронхов. Кстати, так считает большинство педиатров, в том числе, и моя мама.

В общем, лучше не болеть, а делать профилактику. Побольше гулять на свежем воздухе, пить чистую воду и много двигаться. При активных движениях, особенно, если малыш при этом дышит чистым, прохладным воздухом, сопротивляемость организма резко повышается, как и обмен веществ.

СТРАШНОЕ СЛОВО

У моего сына с детства были красные щеки. У деток часто бывает аллергия на продукты питания, и я как-то не переживала. А потом он вырос, и аллергия на щеках переросла в насморк и слезящиеся глаза.

Часто было непонятно, на что так реагировал его организм. Аллергопробы мы не делали. Врачи рекомендуют это сделать, чтобы по максимуму исключить источник аллергии. Возможно, они правы. Но я сначала бы исключила пищевую аллергию. Как? Посадила бы ребенка на диету. Именно изменения в питании помогло сыну практически полностью избавиться от аллергии. Рекомендую это сделать, как можно раньше. Мы, если честно, затянули с этим вопросом. Кстати, если вы кормите ребенка грудью, вам нужно также максимально отказаться от продуктов, вызывающих аллергию.

Что же такое аллергия? Это реакция иммунной системы организма на какое-то чужое вещество, попавшее в кровь. И проявляется аллергия не при первом попадании аллергена в организм, а уже при повторном воздействии. В результате такой иммунной реакции в организме человека вырабатываются антитела – белковые соединения, которые и вступают в реакцию с аллергенами.

Проявления аллергии могут быть разными. Это насморк, кашель, зуд, крапивница, экзема, покраснение слизистой глаз, отек квинке, а также анафилактический шок. Разные люди, в силу генетических особенностей, по-разному реагируют на одни и те же вещества.

Продукты, которые желательно исключить из пищи ребенка-аллергика :

Арахис

Шоколад

Кофе

Колбасы и копчености

Газированные напитки

Мороженое

Конфеты

Грибы

Кунжут

Морепродукты

Яйца

Молоко

Злаки

Цитрусовые

Мед

Красное мясо

Помидоры

Апельсины

Майонез

Химические добавки:

Красители

Ароматизаторы

Эмульгаторы

Консерванты

Начните с простого. Исключите из пищи сладкое и мучное. Перестаньте покупать газированные напитки и магазинную выпечку, которые содержат целый набор вредных компонентов. Даже избавление только от этих продуктов очистит ваш организм и организм вашего ребенка.

Я очень рекомендую с самого раннего детства приучать ребенка к правильной еде, исключая все «вредные вкусоности». Это залог здоровой и полноценной жизни вас и ваших детей. Ведь если ребенок – здоров, его иммунитет в порядке, то организм будет устойчив к недомоганиям.

Наиболее распространенные **внешние аллергены:**

Пыльца растений

Пыль

Шерсть домашних животных

Плесневые грибы

Бытовая химия

Косметические средства

Что касается внешних аллергенов, просто, исключите их из жизни ребенка по максимуму. Но если аллерген все-таки попал в организм ребенка, без паники. Во-первых, почаще промывайте нос соленой водой, во-вторых, проветривайте комнату, в-третьих, укрепляйте иммунитет. И поменьше лекарств.

ДЕТСКИЙ ЛЕПЕТ

Ловлю себя на мысли, что сюсюкать с детками иногда очень приятно. Как будто возвращаешься в детство. Картавые и ласкательно-уменьшительные прозвища, ммм.. Кажется, что в этот момент ты сморщиваешься до детского размера! Но на самом деле в этом нет ничего хорошего. Дети же слушают все, что мы говорим, а потом повторяют. А мы удивляемся, что они долго не выговаривают буквы, шепелявят или картавят. Вот, со мной так и разговаривали в детстве взрослые. Кроме папы. Он всегда разговаривал со мной повзрослому, хотя иногда даже слишком. И поэтому не всегда смысл его слов был понятен. С сыном я не разрешала сюсюкать. С ребенком лучше всего говорить, четко проговаривая каждое слово. Предложения должны быть простыми и понятными. Не кричите, делайте паузы между словами. Если хотите, чтобы ребенок запомнил то, что вы говорите, повторяйте предложения, делая акценты на словах и подкрепляя

слова действиями.

«Давай с тобой уберем игрушки». И начинаете собирать игрушки с пола.

«Давай включим свет». И нажимаете на выключатель.

“Открывай рот, будем кушать вкусную кашку”. И открываете рот вместе с малышом. Кстати, общение – как со взрослым, будет малышу приятно. Вы с ним – на равных. Так что никаких сюсюканий и лепетаний. И на логопедке сэкономите!

УДОБНЫЙ МАЛЬЧИК

Когда Егор (так зовут моего сына) был маленьким, он был очень энергичным, активным (в принципе, таким и остался). Так вот, когда мы куда-то с ним шли, в публичное место, мы с мужем старались, чтобы он не приносил никому забот. И так делает большинство мам и пап. Ребенок должен быть удобным! Сидеть тихонько, никого не беспокоить и молчать. Сейчас, когда я вижу таких детей, мне их жаль. Ну, как маленький человечек, который еще ничего практически не знает о жизни, мало что видел, может сидеть спокойно?! Да это абсурд! Ему обязательно нужно все потрогать, со всеми познакомиться, обратить на себя внимание. А как это сделать по-другому, если не создать шум? И это нормально, я бы сказала: «замечательно!» Так дети проявляют себя, узнают мир. А вот как мир на них отреагирует, уже от этого зависит их дальнейшая жизнь. Если реакция будет неадекватной, если ему скажут, что он – какой-то не такой, неправильный – ребенок запомнит это. И будет в дальнейшем менять свое по-

ведение, начнет адаптироваться. Жизненный сценарий формируется в первые 7 лет жизни, а откладывается потом на всю жизнь. Сейчас напрашивается вопрос: А как же поведение в обществе? Есть же нормы поведения и все такое?! Их тоже кто-то придумал. А мы почему-то приняли их за истину и внушаем это нашим детям. А еще в нашей голове сидит куча каких-то фраз, которые мы говорим каждый раз, когда воспитываем наших детей. И, получается, что мы живем по шаблону. При этом, наше воспитание сводится к словам с частицей «НЕ». «Не кричи», «не мешай», «не бегай», «не ковыряйся в носу», «не облизывай качели», «не кусайся» «не плюйся», «не прыгай», «не дерись», «не плачь» и т.д. Так ребенок и растет в атмосфере негатива. Сначала он пытается с этим как-то бороться, делая все наоборот. Но со временем запреты и «методы воспитания» берут верх, ребенок вырастает и подчиняется системе. Очень часто это влияет и на выбор профессии. Возможно, в детстве девочка хотела стать актрисой. А ей все время твердили, что «это – не профессия, а сплошное кривляние», и вообще, «там денег не заработаешь». Если вам запрещают делать то, что вам нравится, приписывая всякие негативные характеристики этому увлечению, то вы, в конце концов, сдадитесь. (Есть, конечно, те, которые не сдаются никогда!!!) А еще я вас испугаю! Послушные дети часто становятся жертвами педофилов! Дети в этом – не виноваты. Просто, им сказали, что если ты – послушный, ты – хороший. Я когда-то сказала своему сы-

ну: «Как хорошо, что ты у меня – непослушный бунтарь! Защищай свою точку зрения и никого не слушай, даже маму!» Мой муж посоветовал сыну записать мои слова на диктофон, на всякий случай!

ЩА, КАК ДАМ

У каждого человека есть своя точка зрения. Но не каждый ее отстаивает. Очень часто мы соглашаемся на компромисс, чтобы не вызвать негатив у окружающих. Мы боимся осуждения, да, и, вообще, мнение других ведь так важно для нас. Мы даже готовы потерпеть, позволить другим себя обидеть, но лишь бы не доводить до конфликта. А что же такое конфликт? Вот наиболее емкое определение конфликта. Конфликт – это столкновение интересов, идей, ценностей и мнений разных людей. Конфликт возникает, когда нарушают чьи-то границы. Часто в момент конфликта появляется агрессия, люди переходят в состояние стресса и начинают выяснять отношения. Кому ж такое понравится! Поэтому многие стараются избегать конфликтов. Лучше я промолчу, соглашусь, пусть я буду виноват, лишь бы не ссора. Но жизнь без конфликтов – это самообман. Уход от конфликта – это просто реакция на конфликт, по сути, тот же конфликт. Кстати, поведение во время конфликтных ситуаций формируется у нас с детства. Скажете тоже! Какие конфликты? Они же – дети! А вы наблюдайте за своим ребенком. Как он реагирует, если что-то не так, как он хочет. Когда его заставляют есть то, что ему не нравится, одевать одежду, когда хо-

чется бегать голышом, когда кто-то отбирает его игрушки, когда его берут на руки и уносят из песочницы. Уже тогда возникают маленькие внутриличностные и межличностные конфликты. Цель этой главы – не раскрыть тему конфликтов. Об этом много пишут психологи. С этим вопросом лучше к ним. А я хочу сказать о том, чтобы вы не пытались слишком ребенка оградить от различных неприятных ситуаций. Они неизбежны на пути к счастью. Мой сын – довольно активный мальчик, мог и по голове зарядить машинкой обидчика, если у него что-то отбирали. А как нас учат: “Дай Мише поиграть!” И получается, что, вроде, безобидно и по-дружески, нужно делиться. А внутри уже все кричит от несправедливости: “Мое!” Что же делать? Разговаривать, дорогие мои! Я видела, как многие родители пытаются заменить игрушки со словами: «Ты эту машинку дай мальчику поиграть, а сам возьми его лопатку или танк». Бывает прокатывает, а бывает в ход идет песок и лопатка, и все это обрушивается на голову несчастного ребенка. Родители обычно начинают кричать и дают рекомендации в психиатрические заведения и, конечно же, убегают вместе со своим ребенком из песочницы. Как по мне ситуация – предсказуемая и понятная. Но мы же живем среди людей, это нужно или принять – или уезжать на необитаемый остров. Второй вариант – так себе. Поэтому давайте не доводить до конфликта. Объясните ребенку, что все, что есть в этой жизни оно и твое, и мамино, и папино, и других людей. Если не привязываться к вещам, то и не

будет потом обидно ими делиться. Что касается других «не хочу» ситуаций, здесь тоже нужно договариваться. Хочет голышом побегать – можно разрешить чуть-чуть, а потом «Давай одеваться! Смотри, какое платьице – красивое»! И если вдруг случаются эти всякие конфликты, то ничего страшного! Улыбаемся и пляшем! Жизнь продолжается!

НЕ ХОЧУ

Продолжая тему «послушания», хочу немного поговорить о том, что иногда непросто найти общий язык со своими детьми. Я часто слышу: «Что делать, если сын совсем не слушается, если отбирает игрушки у брата, если категорически отказывается кушать то, что положили в тарелку, устраивает истерики, злится и кричит, короче, доводит до безумия». А еще вы, просто, уверены, что он все делает «назло». Хочу вас успокоить. Все дети любят своих родителей. Поверьте. Мой сын редко произносил слова любви, и я тоже обижалась поначалу. Мне тоже казалось, что он не замечает, сколько мы с мужем для него делаем, а он вот такой – бесчувственный. И в один прекрасный момент я у него спросила прямо в лоб: «Сыночек! Скажи, а вот ты нас с папой любишь?» Он ответил даже не задумываясь: «Конечно, люблю». Это было сказано, как бы невзначай, но очень искренне. И тогда я подумала, что у нас – родителей – слишком много предрассудков. Мы сами себе что-то придумываем, а потом расстраиваемся. Дети мыслят по-другому. Вы даже иногда понятия не имеете, как «по-другому». И переживания у них – другие, и стра-

хи. Если вы, например, оставили когда-то ребенка одного в комнате, даже ненадолго, он может это запомнить. Страх потери, что его бросила мама, очень сильный для детей. А проявление злости, даже агрессии – это, возможно от недостатка внимания. Например, вы решаете выйти на работу, когда ребенку еще нет трех лет. Ребенок испытывает страх. Его бросили. Вы возвращаетесь вечером, но потом снова уходите. Возможно, какой-то ребенок это более спокойно перенесет, а более эмоциональные дети начинают показывать свои эмоции. Они начинают злиться и проявлять агрессию. И вы даже не подумаете в тот момент, что это связано вот с тем чувством брошенности, которое у него накопилось. Я вышла на работу, когда сыну было 8 месяцев, и я помню его смены настроения. Но тогда я думала, что поступаю правильно. Была возможность – не бросать карьеру. Сейчас, я, пожалуй, уже не повторила бы свою ошибку. Чем больше мама находится рядом с малышом, тем лучше. И слушайте вашего ребенка внимательно. Каждое слово. Задавайте вопросы, не отказывайте в помощи. Мне кажется, что, когда дети приходят в этот мир, мы – взрослые для них – инопланетяне. И раз уж мы – с разных планет, надо друг друга изучать. Они изучают нас, а мы можем наблюдать за ними. Хотите узнать ребенка получше, начните смотреть мультфильмы. Там и про детские страхи и обиды, о том, о чем дети не всегда говорят вслух. Смотрите добрые, хорошие мультики, от которых тепло внутри. Смотрите на мир глазами ребенка.

ПАДАТЬ – ЗНАЧИТ, РАСТИ

Однажды я наблюдала за бабушкой и внуком, которые гуляли в местном парке. Мальчику было лет пять. Ребенок все время бегал, веселился, и было ощущение, что он безумно счастлив.

Бабушка нервничала, кричала и все время его одергивала. И в какой-то момент ребенок поскользнулся и упал в лужу. При этом он абсолютно не испугался, вскочил и хотел продолжить свою беготню. Но бабушка пришла в ужас, что он – грязный и мокрый (это было летом, на улице было очень тепло). Она сильно закричала, схватила его за руку, отшлепала и повела домой, продолжая ругать по дороге за плохое поведение. И вот здесь я увидела глаза ребенка. Казалось, что рухнул весь его мир. Он не понял, почему так расстроилась бабушка. Ведь было так весело бегать. А дома так мало места для этого. Конечно, бабушку можно понять. Она испугалась за внука. Просто, реакция была слишком буйная. Я думаю, такие ситуации были у большинства мам. Мы же в такие моменты думаем не о том, что чувствует наш малыш. А о том, что он запачкал или испортил вещи. Значит, пусть бегаёт в том, что не жалко. И позвольте малышу вываляться в песке, пусть упадет разок-другой в лужу. Это тоже исследование жизни. Он познает мир через тактильные ощущения. Хотите, чтобы ваши дети были счастливы, думайте как они! Знаете, о чем они думают? Просто, о том, как здорово бегать и прыгать! Вспомните, как они кричат: “Мама! Посмотри,

как я умею! Мама! Смотри, как я быстро бегаю. Смотри, как я далеко кинул мяч!” И, именно это для них важно!

Сын моих знакомых, маленький Арсен – очень подвижный мальчик. И многим со стороны кажется, что он доставляет много хлопот родителям. А я получаю удовольствие за ним наблюдать. Он едет на самокате и кричит: «Смотри!» и поднимает высоко одну ногу. При этом ни папа, ни мама не бегут к нему с криками, зная, что он может упасть. Ведь, если они его остановят, он, возможно, испугается и не захочет больше кататься на самокате или велосипеде, или кататься с горки. Пусть падает. Будьте, конечно, рядом в этот момент, чтобы предотвратить серьезную катастрофу, чтобы ребенок не упал на острый предмет или кирпичи. Но от маленького падения ничего не случится. Если вы каждый раз будете его всячески ограждать от ушибов и неприятных моментов, будете держать его в стерильной комнате и чистой одежде, то он так и не узнает, что в жизни с ним может случиться. Детям нужен опыт. Любой, даже негативный.

Вот, пример, на столе стоит чашка с горячим чаем. Конечно, не хочется, чтоб ребенок ее на себя пролил (это нужно контролировать), но, скажем, он протянул руку и прикоснулся пальчиком. «Горячо» – отдернул, уже отложилось в мозгу: «чашки бывают – горячие». Или схватил за хвост кота, кот на него зашипел. «Опасно» – «котов лучше за хвост не таскать». Или побежал, упал, ушиб коленку. «Больно» – «когда бежишь, можно упасть и удариться». Конечно, память

у детей – краткосрочная, и они быстро забывают, что произошло. Но это не страшно – они сами себе напомнят в другой раз, если что. Конечно, лучше убирать подальше горячие утюги, острые ножи и другие опасные предметы. Такой опыт не нужен ни вам, ни ребенку.

БУДЬ СО МНОЙ

До какого возраста сидеть с ребенком дома? Расскажу на собственном примере.

Я вышла на работу, когда сыну было 8 месяцев. Я наблюдала, что у ребенка от этого был сначала стресс. Через недельку он привык и легко меня утром отпускал.

У меня грудному молока было маловато, поэтому я его кормила грудью только утром до работы и вечером после. Днем с сыном сидели бабушки по очереди. Мы как раз добавили в рацион супы и кефир с детской кухни.

Психологи рекомендуют все-таки сидеть с детьми до трех лет. Это связано с тем, что ребенок маму ассоциирует с собой. Это он сам, хотя и где-то рядом ходит. Поэтому потерять маму – потерять как бы часть себя. Когда ребенок долго не видит маму в поле зрения, он начинает плакать. И часто бабушка или даже папа заменить маму не может. Связь ребенка и мамы – очень сильная.

Если вам, все-таки, очень нужно выйти на работу, учебу, делайте это ненадолго. Скажем, на несколько часов. Не создавайте трагедий с истериками и прощаниями, это может оставить травму потери в памяти ребенка. Уходите спокой-

но и говорите, что вы скоро вернетесь.

Няня тоже не заменит ребенку маму, даже самая квалифицированная. Но ее помощь иногда бывает очень необходимой, если просто больше некому. Выбирайте из близких людей, знакомых, по отзывам своих подруг. Няня – это тот человек, с которым вам комфортно, и которому вы целиком и полностью можете доверить жизнь малыша.

Нравится мне пример одной моей знакомой, которая ребенка везде берет с собой. На работу, на встречу с подругами. Правда, пока ему еще нет и 1 года. Вот когда бегать начнет, наверное, уже будет сложнее. Но вот этот смысл вовлечения ребенка в свою жизнь – очень здорово. И мама не пытается отказаться от своей жизни, своих целей, своего плана действий, она, просто, корректирует этот план в связи с тем, что у нее появился ребенок. И часто малышу приходится подстраиваться под планы мамы: когда проснуться, когда кушать. Честно? Я ни разу не видела, чтобы ребенок плакал. Потрясающий, здоровый и веселый малыш! А потому что мама – все время в таком настроении. Мама улыбается, и у него все хорошо.

ДЕТСКИЙ ДЕНЬ РОЖДЕНИЯ

Я всегда относилась очень серьезно к этому дню и готовилась заранее. Я любила придумывать сценарий праздника, разные конкурсы, маленькие подарки гостям, квест для именинника. Я придумывала разные блюда и оформляла их так, чтоб детям было интересно их кушать. Если хочется, и по-

года позволяет отметить где-то на природе, или у вас мало места дома, готовьте и берите еду с собой.

Когда моему сыну исполнилось 6 лет, мы сестрой переделались в Красную Шапочку и Пирата (я была Пиратом) и устроили праздник для детей и взрослых. Мы пели и танцевали, играли в игры, устраивали конкурсы, ставили сказку в ролях.

Чтобы детям понравилось, нужно **подготовиться**:

Купите красивую одноразовую посуду.

Пусть блюда на столе выглядят в виде зверей и смешных мультяшных героев.

Напитки оформите зонтиками и другим декором.

Украсьте красиво комнату гирляндами и шариками.

Придумайте тематику праздника. Каких героев любит ваш малыш? И от этого уже отталкивайтесь.

Придумайте веселый костюм для именинника и попросите, чтобы гости пришли в костюмах.

Закажите на день рождения ребенка мастера-гримера. Детки обожают, когда им разрисовывают мордашки.

Купите фото реквизит: смешные усы, губы, очки, парики и др. Фотографии получатся яркими и красочными.

Пусть кто-то из взрослых гостей возьмет на себя роль фотографа (если вы его не планируете заказывать). В наш технологичный век фотографии на телефоне получаются не хуже, чем на профессиональном фотоаппарате.

Придумайте активности для детей: конкурсы, эстафеты,

танцы, квесты.

Сделайте или закажите пиньяту, которую пускай разобьет именинник в конце праздника. Наполните пиньяту конфетти, дождиком и маленькими памятными подарками для всех (мягкие магниты, игрушки). Кстати, мы пиньяту делали вместе с сыном из газет и канцелярского клея.

Торт можно сделать полностью из фруктов. Я имею ввиду, одни лишь фрукты. Без начинки и бисквита. Это будет оригинально, вкусно и полезно для детей. И про свечи не забудьте. Задуйте свечи все вместе, это весело и всегда нравится детям.

В общем, интернет вам в помощь. Там есть и сценарии праздников, и рецепты фруктовых тортиков, и как украсить комнату ребенка на день рождения. Берите идеи для своего праздника, экспериментируйте, придумывайте, творите. Я думаю, вы сами получите удовольствие от подготовки, а ребенок будет просто в восторге от своего самого главного дня.

А ПЕТЯ ЛУЧШЕ

«Маша! Посмотри, какая красивая девочка идет!» «Мама! А я – некрасивая? Ну, ты – симпатичная тоже». «Петя – такой молодец, как красиво рисует, а у тебя – одни каракули!» Никогда не сравнивайте своих детей с кем-то еще! Нет ничего обидней такого сравнения. Тренер в танцевальном клубе постоянно показывал моему сыну на других танцоров: «Вот посмотри, как он танцует! А у тебя что с ногами?» Сын

очень обижался и молча страдал. Мне казалось, что это хорошая мотивация. Но сейчас я понимаю, что – нет. Мы привыкли себя оценивать в сравнении с другими людьми, нас в детстве сравнивали. Мне говорили, ты должна стараться, как Вика, и тогда станешь отличницей. А на самом-то деле, какое отношение Вика могла иметь к моим успехам. Мне очень нравится фраза: «Стать лучшей версией себя». И если сравнивать, то только с собой в прошлом. Стал ли Ваш ребенок более усердно делать уроки или заниматься спортом по сравнению с прошлым месяцем, годом?! И вот на этом и строить диалог со своим ребенком. И обязательно хвалить. «Сыночек! А ты читаешь гораздо быстрее, чем 2 месяца назад! Я представляю, что будет через 3 месяца! Может, прочитаем?» «Ой, какая красивая елка! Ты стала рисовать гораздо лучше! Давай, еще кого-нибудь нарисуем!» Такой подход мотивирует гораздо больше. Вы верите в своего ребенка, и у него получается. И он старается еще больше. Что касается успехов других детей, то здесь возможны ситуации, когда в школе или детском саду учитель или воспитатель хвалит другого ребенка, а вашего не хвалит. Ребенок приходит домой расстроенный и отказывается идти в школу или детский сад. Такие случаи имеют место быть. В этой ситуации нужно просто его поддержать, но при этом спросить: «Скажи, а как ты думаешь, у Наташи был рисунок – красивый?» Ребенок может сказать: «Да, но у меня же – тоже красивый. Почему похвалили только Наташу?» Что мы обычно гово-

рим: «Ты плохо старался. Ты старайся больше, и тебя похвалят». Кстати, ведь не всегда это правда! Ребенок все альбомы перекрасит, спать не будет, а ему, может, не стать Ван Гогом, Пикассо или Шишкиным. И это неважно. Он – силен в чем-то другом. Лучшим вариантом здесь будет похвалить ребенка за то, что он сделал. И сказать, что «главное – это то, что тебе понравилось рисовать. Бывает такое, что не все, что нравится тебе, нравится всем». Расскажите про каких-нибудь художников, картины которых долго никто не понимал. А их картины – прекрасны. Не нужно делать что-то ради того, чтобы нравиться другим! И не культивируйте у ребенка чувство агрессии и зависти к другим детям! Поговорите с воспитателем или учителем. Расскажите о переживаниях ребенка.

И никогда не говорите плохо о физических недостатках и внешности ребенка. «У тебя нос картошкой и уши – лопухие. Ну, в кого ты такой?!» Мамы, конечно, никогда не желают зла своим детям. Все, что они делают, это от любви. Но... Была у меня одна знакомая, которая долго не могла устроить свою личную жизнь. Я удивлялась, такая красотка, замечательный человек, душевная, веселая, всесторонне развитая, по профессии дизайнер интерьеров. В итоге оказалось, что еще в подростковом возрасте мама ей внушила, что у нее очень маленькая грудь, как у мальчика. Вы представляете?! Девушка комплексовала и действительно считала, что это ужасно, была даже идея – сделать пластическую

операцию. Спас только страх лечь под нож. Она случайно попала на показ мод, где оказалось, что у моделей грудь – меньше, чем у нее. А они, вы же знаете, без лифчиков ходят часто и напоказ, и не стесняются.

Не ищите в детях недостатки, прошу вас! И главное – будьте друзьями с вашими малышами. Пусть они чувствуют вашу поддержку, тогда они не будут молчать в какие-то сложные периоды своей жизни, вы всегда будете знать, что им нужна помощь или совет. Гораздо хуже, если ребенок молчит и замыкается в себе. И тогда будет сложнее достучаться и понять, что происходит в жизни вашего сына или дочери. Любите их!

ПЕРФЕКЦИОНИЗМ ИЛИ СЧАСТЬЕ

Я с детства болела Синдромом «хорошей девочки». Я жила у бабушки до 4 класса, и бабушка воспитывала меня так, как воспитывали ее. Я – хорошая, если не плачу, если съедаю все с тарелки, если слушаюсь, если делюсь своими игрушками с другими детьми, если не дерусь, если не кричу на бабушку с дедушкой. А еще, когда ничего не прошу. Меня ругали за плохие оценки, а когда я выросла, то начала сама себя ругать. «Эх, я – неудачница, провалила экзамен» или «ну, вот четверка, а могла бы и на пять постараться». У вас так было? Нет? Повезло. А я даже плакала из-за этого. Потому что я усвоила с детства одно правило: «Если ты – отличница, тебя любят. Если у тебя плохие оценки – тебя не любят». Я дружила с одной девочкой, которая училась лучше меня, и

ее всегда хвалили. А я была в ее тени середнячком.

Школу я закончила с кучей четверок. Зато для меня это был какой-то сигнал к действию. Урок я усвоила. Поэтому институт я закончила с красным дипломом. Честно скажу, учиться я любила, а вот стремление к красному диплому было навязанным. Я очень хотела, чтобы мной гордились и еще я думала, что это действительно важно в жизни.

Когда родился мой сын, я сказала себе: «Он должен стать лучшим во всем». Он рано научился читать и с первого класса был одним из лучших учеников. Я была счастлива, когда его хвалили учителя. А он еще и танцевал, и там от него тоже требовали первых мест. Если он проигрывал, расстраивались все. И мой сын это чувствовал. Вот так мы – его родители, учителя, тренера культивировали в ребенке перфекционизм.

С одной стороны, вроде, хорошо. «Старайся, и все получится» А с другой стороны, возникает этот панический страх неудач. Мой сын жутко боялся турниров, у него начинал даже сильно болеть живот. И причина была в том, что он боялся проиграть. Постепенно мы перестали требовать эту высокую планку. Когда он находился за рубежом, я писала ему смски, наполненные любовью и поддержкой. Я говорила ему, что мы его любим, несмотря ни на что.

Перфекционизм присутствует в нем и сейчас, но уже не в той мере. Он позволяет себе не быть самым лучшим, но при этом успевать все.

Из книги «Парадокс перфекциониста» Тал Бен-Шахара: «Учителя и родители должны избавиться от навязчивой идеи восхваления внешнего успеха. Сосредоточившись на чувстве собственного достоинства своих учеников и детей, они в состоянии выявить лучшее в них. Им следует научиться ценить ребенка как личность – видеть его самого за результатами вступительных тестов, школьными оценками, успехами и неудачами».

ЗУБ ДАЮ

Если вы что-то пообещали Вашему ребенку – обязательно выполните!

«В воскресенье идем в зоопарк!» Приходит воскресенье, а вы жутко устали после работы, вам хочется поспать, у вас болит голова. И вы говорите: «В следующее воскресенье – обязательно!» И ребенок сначала поверит и будет ждать, но если вы обманете во второй раз, он простит, но обида останется в детском сердце. А еще он перестанет вас воспринимать всерьез.

У нас была ситуация с сыном, когда мы ему пообещали поход в кино, а потом он в чем-то сильно напроказничал и к концу недели, конечно же, поход в кино мы отменили. На что сын мне сказал: “Мам! А как же кино, ты же обещала!”. Я говорю: «Но ты же плохо себя вел! И поход в кино ты не заслужил».

А он ответил тогда: «Но я ведь не обещал себя хорошо вести!»

И, по сути, он прав. И даже с юридической точки зрения у нас был устный контракт: что мы обязуемся сходить в кино. Плохое поведение вообще не обсуждалось. Так что, в той ситуации мы обязаны были выполнить обязательства. А вот, что касается плохого поведения, то это уже нужно оговаривать на старте. Ребенок, со своей стороны, обязуется выполнять свои обязательства (например, выполнение домашних заданий, зарядка, уборка своей комнаты и др (список за вами)). В случае невыполнения родители имеют право не выполнять обязательства перед сыном.

ЖАЛОСТЬ УБИВАЕТ

Раннее утро. Надо вставать в школу. Сын вчера поздно лег спать. «Мам, я не пойду сегодня в школу, так устал». Ну, ладно, оставайся». И такое у нас было не один раз. Устал, проспал, такая нагрузка в школе, я отдохну.. Потом я стала замечать, что энергии не прибавилось, а скорей, наоборот, вставать утром стало еще тяжелей. При этом еще и днем мог вздремнуть. И я поняла, что включается обратный механизм. Как это происходит. Вот на том же примере. Сначала дается сигнал мозгу – надо вставать и идти в школу. Мозг думает: “Зачем мне напрягать свое тело, я посплю”. И он начинает говорить телу, что оно устало, что нет сил, лежи и не двигайся. Если есть альтернатива: делать или не делать, организм выберет второй вариант. Он придумает кучу причин, чтобы не делать. И мы это воспринимаем за правду. Если это происходит регулярно, то вообще, входит в привычку.

ку. Чем чаще вы себе даете поблажку, тем сложнее потом собраться и начать что-то делать. А теперь рассмотрим обратный пример. Нужно встать утром и идти в школу. Мозг говорит: “Мне плохо, я, наверное, заболел”. Но мы не слушаем его, собираемся и идем. И, странным образом, мы не заболеваем. Скажу больше, что, чем регулярнее мы выводим себя из зоны комфорта, тем проще и легче мы формируем новые привычки, а от этого и энергии больше прибавляется, и болеем мы меньше. А если вы еще придумаете какой-то ритуал подъема – вообще, будет супер! Например, включите любимую музыку ребенка и начните танцевать, подбадривая ребенка и поднимая его из постели. Или устройте бои с подушками, применяя в ход щекотку и поцелуи. Можете быть уверены, что через месяц ваш ребенок уже будет вставать гораздо легче.

10 ТЫСЯЧ ЧАСОВ

Для каждой мамы ее ребенок – самый лучший, самый талантливый, самый способный. Вот мы заметили, что у ребенка – способности к математике или к английскому. Мы нанимаем репетиторов, всячески стараясь развить его таланты. Но не поможет ни один репетитор, если ребенок не будет сам усердно работать. Если это математика, значит, ему нужно решать огромное количество задач самому, одну за другой. Если это английский, значит, это изучение слов, грамматика и практика speaking (говорения).

Малкольм Гладуэлл в книге «Гении и аутсайдеры» писал

про 10 тысяч часов, которые делают из человека эксперта в своей области. Давайте, посчитаем вместе. Если заниматься хотя бы 3 часа в день и 6 дней в неделю, то это, получается, 18 часов в неделю и 72 часа в месяц, и 864 часа в год. Чтобы получить 10000 часов, это нужно около 11 лет. Отсюда, несложно заключить, что, чем раньше ребенок начнет совершенствовать свои навыки, тем раньше он станет специалистом в своей области. Если начать усердно учиться и развивать свои таланты только после школы, тогда и результат мы получим опять-таки лет через 10-15 (годам к 32) в зависимости от того, сколько мы будем тратить на это времени в день. Талант – это бесконечная работа над собой.

Когда моему сыну было 5 лет, мы повели его на балетные танцы. Лет через 6 он уже не представлял без них свою жизнь. Мой сын неоднократно был Чемпионом Украины, финалистом и призером на зарубежных турнирах, и в 2015 году Егор стал Чемпионом мира в Англии. Но я могу с уверенностью сказать, что свои 10 тысяч часов в зале он отработал прежде, чем достичь таких результатов. Здесь возникает вопрос: а если в детстве сложно найти талант, который нужно развивать. Что тогда развивать? Ответ простой: ВСЕ. Да, и не делайте круглые глаза. «Впихивайте» в детей любые знания, какие только возможно. Конечно, если вы видите, что ребенок категорически не хочет играть на пианино и рыдает перед каждым занятием с педагогом, бросьте эту затею, ищите то, что его увлечет. Через какое-то время вы поймете,

от чего у него горят глаза. Возможно, это и станет делом его жизни. Возможно, таких увлечений у ребенка будет много. Не заставляйте его выбирать. У моего сына всегда был плотный график. День был расписан по минутам. Школа, математика с репетитором, тренировка, английский. Вы скажете: «А как же детство?» Что в вашем понимании «детство»? Песочница, беготня по подворотням? У моего ребенка практически не было на это времени. Но поверьте, он находил время на встречи с друзьями. Да, это происходило не часто. Но зато его жизнь – насыщенная и интересная. Я спрашивала его: «Может, ты хотел бы сбавить темп, сосредоточиться на чем-то одном?» Он задумывался ненадолго и потом говорил: «Я бы еще хотел записаться на вокал, так хочется петь!» Я улыбалась и разводила руками. «Профессор! И когда вы все только успеваете?!» И я рада, что он такой. У него нет времени думать о своих проблемах, сложностях и недостатках. У него были какие-то проекты в школе, турниры, олимпиады. Когда он учился в 9 классе, мне позвонила учительница и сказала, что сын не был на годовой контрольной по украинскому языку. Оказалась, что он заснул в библиотеке и проспал следующий урок. Я, конечно, заволновалась (это моя прямая обязанность!) и спросила сына: «Что же теперь будет?». Он ответил: «Мам, не переживай! Я все сдам». И я знаю, что так и будет. А знаете, почему? У него нет другого выбора!

МАМ! ПОМОГИ

Мой сын очень ответственно подходил к выполнению домашнего задания. Во-первых, у них в школе была рейтинговая система успеваемости. И дети сражались за каждый балл. Во-вторых, как ни странно, он любил учиться. Но были моменты, когда он просил ему помочь с каким-нибудь эссе или рефератом. Я сначала велась на эти уловки и просьбы. И потом, есть грешок: люблю писать. И вот, значит, я раз написала ему какое-то сочинение, потом еще разок он мне учебник подсунул. Смотрю, уже в систему входит. Я поразмыслила. Говорю: «Дружочек! А что ж это получается, ты – не настоящий отличник?! Ну, я же за тебя делаю уроки, а ты потом говоришь, что это ты – сам! Как-то нечестно. А еще и мозг твой не тренируется писать сочинения, ошибок больше в письме появляется. Давай, так. Ты пишешь, а я, если что, могу помочь с редакцией». В общем, так и решили. Он делал все сам, а я где-то чуть-чуть шлифовала. Хотя, как оказалось, сын очень хорошо пишет. Стоит только его посты в Инстаграм почитать. А на олимпиаде по английскому такое эссе написал, что первое место занял.

Не выполняйте работу за своих детей! Дайте им возможность – становиться лучше!

КРИК ДУШИ

«Мама так громко укладывала сына спать, что соседи тоже быстро разделись и легли!»

Я раньше думала, что если сказать громче, крикнуть – быстрой доходит до понимания. Но на самом деле, это не так.

Во-первых, крик пугает ребенка, и тогда вы точно не найдете с ним контакт. Во-вторых, когда вы кричите, смысл ваших слов уже ребенку менее понятен. Скорей, он слышит шум и может на него не реагировать. Я – очень эмоциональна и долгое время повышала на ребенка голос. Однажды он меня попросил со слезами на глазах: «Мам! Ну, не кричи!»

Если вы не хотите вырастить неврастеника, а также спровоцировать ситуации, в которых ребенок тоже будет кричать в ответ, говорите с ребенком спокойно. Если чувствуете, что очень хочется повысить голос – выйдите из комнаты, успокойте эмоции, сделайте дыхательную гимнастику, посчитайте до ста и вернитесь назад. Или пойдите покричите в подушку, можно даже подушку поколотить руками. Но не кричите на ребенка! Еще классный способ – мне всегда помогал – улыбнуться через силу, даже, если не хочется. Невозможно злиться с улыбающимся лицом! Нам кажется, что переждать «бурю» сложно, если она уже началась. Но на самом деле уже доказано, что самая тяжелая негативная эмоция, вспышка гнева длится максимум 12 минут! Если ее перетерпеть, дальше уже все вопросы можно решить спокойно.

Общайтесь с ребенком в формате «посоветоваться». Вы как бы переходите из позиции родителя в позицию друга, которому нужна помощь. Но сразу имейте в виду, что, если вы уже кричали на ребенка, он не будет сразу легко идти на контакт. Сотрудничество нужно будет закрепить. Это означает, что нужно использовать такую технику постоянно, что-

бы она вошла в привычку. И вы обязательно станете самыми лучшими друзьями с вашим ребенком.

В еврейских семьях дети безумно любят и уважают своих родителей. Потому что дети с детства окружены спокойствием, любовью родителей, бабушек и дедушек. И ребенок отдает эту любовь им с детства. Еврейские семьи – очень крепкие, дружные и счастливые. Это просто хороший пример, который можно взять на заметку. Говорите с ребенком на равных и при этом не нужно угрожать или шлепать. Поверьте, они все понимают, особенно, когда понимают их! Уважайте их мнение и их желания, даже, если они кажутся вам глупыми и несерьезными. Если вы – уже друзья с вашими детьми, здорово, так держать!

DON'T WORRY! BE HAPPY

«Мы с папой все для тебя делаем, а ты – такой неблагодарный!» Это одна из самых распространенных ошибок, которую совершают все родители. И я когда-то в том числе! Логика, конечно, в этом есть. Хочется услышать слова благодарности, потешить свое самолюбие, поднять свою значимость. Я – такая хорошая мама! Хотя, если задуматься, мы же не перестанем их любить, когда они вырастут и будут звонить 1 раз в неделю (и это еще не самый плохой вариант)? Конечно, нет! А с другой стороны, это тоже наше убеждение, что, если мы кому-то что-то даем, то должны получать взамен! И мы на подсознательном уровне ждем этого. Даже, когда говорим: «Мне ничего не нужно, я от всей души!» А

когда не получаем – обижаемся. А, на самом деле, это потому что сами себе любовь не даем! Если мы любим себя, то нам и подтверждения от других не нужно. Поэтому дорогие мамочки! Начните себя любить. Есть такая классная поговорка: Мама – счастлива, все вокруг – счастливы. Начните себя баловать, радуйтесь своему отражению в зеркале, говорите комплименты сами себе. И перестаньте дергать детей! Поверьте они вас любят, а если пока не говорят, так всему свое время! Заведите блокнотик и начните ежедневно записывать в него благодарности самой себе. Не менее 5 штук в день. Например, «я – умничка, такой вкусный ужин приготовила». «Я – красотка, встала в 7 утра и сделала зарядку». А можно и так, «я повалялась в кровати, зато так выспалась! У меня отличное настроение!» Или «съела конфетку – вкусно-нятина!!! Побаловала себя». И не ругайте себя, если что-то сделали не так. Наоборот, найдите в этом позитив! И начните делать себе маленькие подарки. Не кто-то – вам, а вы – сами себе! Станьте красивой для самой себя, начните смеяться больше, радоваться мелочам. Вы не заметите, как мир вокруг изменится! Поверьте – это работает!

ТЫ – МОЙ МИР

Не превращайте ребенка в центр Вселенной.

Часто родители ни в чем не отказывают своему чаду, исполняя все его капризы. Дорогая одежда, игрушки. При этом родители часто отказывают себе ради ребенка. И ребенок считает себя главным и воспринимает как должное все, что

он получает. Он растет избалованным эгоистом, который понятия не имеет, что у его родителей тоже есть какие-то потребности. А все от того, что ему не объяснили это в детстве. Растет дома такая себе принцесса. Ее красиво одевают, покупают ей куклы, у нее все – только самое лучшее. Девочка привыкла получать от жизни все. И потом она выходит во взрослую жизнь, а там уже нет мамы с папой. И выглядит это как в сказочном фильме, когда принцесса попадает в реальный мир и не понимает, как в нем жить. А, получается, что виноваты в этом родители. И все, что они делали исключительно из-за любви, в итоге может сыграть злую шутку с вашим ребенком в будущем. Если рассматривать иерархию семьи, то на первом месте у человека должен быть он сам. У мамы она у себя на первом месте, на 2м месте – ее муж (папа ребенка), а потом уже сам ребенок. И если эту иерархию соблюдать с детства, то у ребенка сложится правильное отношение к себе и уважение к своим родителям, а также другим людям.

Для меня первым звоночком сдвига иерархии в нашей семье были замечания мужа: «Что-то много внимания сыну! А как же я?» И я начинала понимать, что сильно занялась сыном, а себя и мужа забросила. И вот здесь, девушки, внимание! Это очень опасный момент для вашей личной жизни! Как только женщина переключает свое внимание на ребенка, ваш мужчина тоже переключает свое внимание на что-то или кого-то. Это могут быть соцсети, рыбалка, друзья, алкоголь

и ... другая женщина. Обидно, да? «Я же ради нашего сына или дочери стараюсь!» А вашему мужчине тоже обидно, что не он – объект вашей любви. Он тоже хочет заботы и ласки. Поэтому уделяйте больше внимания себе и мужу. А ребенку дайте свободу, он вам за это потом «спасибо» скажет. Мой сын однажды вернул меня на землю: «Мам, а почему ты не купишь себе новые сапоги и пальто?» «Так я же вот на тебя потратила все деньги!» А сын отвечает: «А я разве тебя об этом просил?» С того момента, я начала более внимательно относиться к себе, покупать себе вещи, ходить регулярно к косметологу и на массаж.

Я – КАК ТЫ

Как нам хочется, чтобы ребенок читал книги, уважал старших, делал по утрам зарядку, помогал по дому и, вообще, делал только правильные вещи. А вы пробовали ему сказать об этом? Типа, «Сыночек! «Начни читать книги» или «Займись уборкой в доме». И он в ответ: «Конечно! Сейчас все сделаю». Ага. Разбежался! Как правило, уговоры, нравоучения ни к чему хорошему не приводят. Скорей, наоборот. А что же делать? Ответ очень простой: поступайте так, как вы хотите, чтобы поступал ваш ребенок. Вы наблюдали когда-нибудь за своим ребенком? Видели, как дети любят подражать? Они все повторяют. Особенно, с умилением мы смотрим на маленьких девочек, которые надевают мамины туфли на каблуке, красят губы и ногти. А еще дети говорят, как их родители, ходят и жестикулируют. Они хотят быть

взрослыми. И когда родители кричат и ругаются, дети это тоже перенимают. А потом мы удивляемся: «Где ты нахватался таких слов?» Так у вас же взрослых и нахватался!

Так давайте же превратим это детское подражание в преимущество. Как? Очень просто.

Делайте что-то хорошее, а они пусть повторяют. Читайте книги, улыбайтесь, начинайте день в вашей семье с объятий и поцелуев, правильно питайтесь, занимайтесь спортом, избавьтесь от вредных привычек! Мой сын с детства видел, как я бегаю и практикую йогу. Он все время видит мою активность. У нас в доме никто не курит, у нас нет в доме алкоголя, мы ведем здоровый образ жизни. Мои знакомые смеются, когда мой сын читает в супермаркете состав какого-нибудь продукта и громко заявляет, что это есть вредно. Еще мой сын любит слушать классическую музыку. Это спасибо дедушке, который включал ему Моцарта, Бетховена, когда сын был маленьким. Конечно, кроме нашей семьи, у Егора есть своя тусовка, круг общения со сверстниками. И далеко не все придерживаются таких же правил, заведенных в нашей семье. У нашего сына есть право выбора. Но это уже будет его осознанный взрослый выбор. А первый фундамент мы уже заложили. Как говорит мой муж: «посеяли зерно».

MONEY

Мой ребенок, когда был маленьким, показывая на цену в магазине, спрашивал: «Мам, а это дорого?» Я отвечала: «Да, это дорого». А он непонимающе: «А откуда ты знаешь?».

«Ну, я получаю вот такую зарплату на работе, а это стоит половину моей зарплаты. Конечно, это дорого». «Мам, а что такое зарплата?»»

Чем раньше вы начнете говорить с ребенком о деньгах, тем лучше. Уже лет с пяти ребенку можно рассказать: для чего нужны деньги на примерах покупки продуктов в магазине. Рассказать про монетки и бумажные деньги. Когда ребенок научится считать, отправляйте его в магазин. Пускай посчитает сумму покупки и сдачу. Ему будет интересно и полезно. Покажите на конкретных примерах: что дороже стоит, а что дешевле.

Уже в школе появляются первые карманные деньги. Выдавайте ребенку каждый день одинаковую сумму денег, объясняя на что вы ему даете. Постепенно тренируйте его осознанность и начните выдавать деньги 1 раз в неделю, чтобы он научился распределять деньги на свои расходы. Не награждайте его деньгами за успеваемость или помощь по дому. Иначе у ребенка выработается привычка – все делать только за деньги. Не давайте ребенку крупных сумм денег просто так и предупредите родственников и знакомых, чтобы те не дарили больших сумм денег на день рождения. Если очень хочется, откройте счет в банке и кладите деньги туда. Потом они ему понадобятся.

Объясните своему ребенку, что нельзя оценивать людей только по критерию наличия или отсутствия денег. Не наказывайте детей за потерю денег. Всякое бывает. Объясните,

что нужно быть внимательней в следующий раз.

Учите ребенка откладывать деньги, например, на какую-то игрушку, велосипед, телефон. Самый лучший способ научить ребенка правильно распоряжаться деньгами – это записать его на курсы финансовой грамотности. Или начать с прочтения книг.

В книге «Money» или «Законы умножения денег» Бодо Шефер в игровой форме рассказывает: как научиться обращаться с деньгами и как не бояться мечтать. Я ее не только прочитала, но и начала использовать на практике. А потом аккуратненько оставила в комнате сына.

МАЛЕНЬКИЕ МАНИПУЛЯТОРЫ

Как только ребенок замечает, что родителями можно манипулировать, чтобы получить желаемое, он бросается «во все тяжкие». Ребенок различными способами привлекает к себе внимание. Начинается все с плача. Например, вы куда-то отошли или разговариваете по телефону, не обращая на ребенка внимание. Он начинает плакать, вы бежите к нему, берете его на ручки, малыш успокаивается. Ребенок запоминает, что, если он поплачет, то его возьмут на ручки. Я, когда была маленькая, устраивала истерики. Я падала на пол, начинала кричать и плакать, требуя то, что мне нужно. Я могла упасть в магазине, если мне что-то не купили; на улице, если мне не разрешали остаться еще погулять. Бывает, что ребенок давит на жалость, разыгрывая спектакль о том, как болят ножки, поэтому его обязательно нужно понести

на руках. Я обычно разыгрывала такую пьесу перед папой. Я подражала взрослым, прижимала руки к груди и вздыхала. Папа смеялся и сажал меня на шею. А мне этого и было надо. Манипуляции бывают в форме агрессии, когда ребенок начинает злиться и может даже кинуться на родителей с кулаками, если его заветные желания не выполняются. Как же реагировать на манипуляции? Ответ один: хладнокровно. Перестаньте жалеть своего ребенка, ведите себя спокойно, объясняя, что ему все равно придется идти в детский садик, или, что вы не будете покупать ему эту машинку или куклу. Но вы все равно любите своего сына или дочку, даже, когда они так себя ведут. Когда я начинала устраивать истерики, моя мама всегда уходила, оставляя меня одну. Я в итоге успокаивалась, и мы после этого обнимались и мирились. Мой сын часто проявлял агрессивность, топал ножками, и даже у него были попытки меня толкнуть. Конечно же, это было все неприятно. Но самый важный момент – это переждать бурю. И только потом поговорить, обсудить, что вызвало такие эмоции. И самое главное во всем этом – любовь. Психологи считают, что манипуляции детей – это результат нехватки любви со стороны родителей или кажущийся факт, что их не любят, например, ревность к брату, сестре или папе. Стоит сразу пресечь любые попытки управлять родителями, ребенок успокаивается, и «симптомы» манипуляций проходят. Первый кризис наступает в 3 года, в этом возрасте малыш очень уязвим. Будьте, пожалуйста, к нему терпимы,

но не давайте «сесть на шею».

ДЕТСКИЙ САД

Многие родители боятся отдавать ребенка в детский сад.

Особенно, если есть бабушка. Обычно считают, что в садике «плохо кормят», «заболеет», «страшно отдавать чужим людям», «будет плакать без мамы» и т.д. Это далеко не все версии: почему мамы не отдают детей в детсад. Мы отдали своего сына в 3 года. Это был обычный городской детский сад. Маленький, со скрипящими полами и маленькими группами. Но что-то мне в нем понравилось. Там было тепло и уютно. А еще пахло молочной кашей и постиранным бельем. Плакал он ровно 10 минут, после того, как его забрала воспитательница. Я переживала больше, чем он. И в итоге, сыну очень понравилось. Первая воспитательница сына очень любила детей, и они все бегали за ней как за мамой или, скорей, бабушкой. Моего сына научили в детском саду читать и считать. Он с удовольствием рассказывал стихи и пел песни. Развивающие игры, лепка и рисование, пение и чтение вслух, разучивание стихов. Но самое главное, это общение с другими детьми. Я знаю многих мам, которые очень много времени уделяют развитию своих малышей дома. Но они не заменят целую группу мальчишек и девчонок. А это очень важно! Ведь вашему ребенку необходимо общение со сверстниками. Будут обижать? Дергать за косички? Возможно. Это тоже опыт. Это все равно, что разбитые коленки. Ну, как без них. Сначала будут слезы, потом научится давать сдачи. Ме-

ня в детском саду тоже обижали, а однажды я укусила девочку за нос так сильно, что ей нос мазали зеленкой. Если ребенок будет только видеть любовь, ему будет тяжелее выходить во взрослый мир. Чем раньше малыш начнет контактировать с внешним миром, тем быстрее он научится решать многие вопросы сам без вашей помощи. Мой сын до сих пор помнит своих воспитательниц и даже пару лет назад заходил к ним в гости. Не думаю, что если бы я бросила работу и сидела с ним дома – ему было бы лучше. Психологи рекомендуют маме находиться с ребенком до 3 лет, потому что малыш ассоциирует маму с собой. Недаром говорят, что существует связь между ребенком и мамой. И по мере взросления эта связь становится меньше. Так что после 3 лет смело отдавайте в сад. Несомненно ваш ребенок может заболеть после того, как пойдет в детский сад. Он, правда, и дома может подхватить насморк и кашель. А если даже это будет ветрянка или корь, пусть лучше он переболеет в детском возрасте. Детские болезни во взрослом возрасте переносятся гораздо тяжелее!

ВЫСОКИЕ ТЕХНОЛОГИИ

Сколько времени ребенок должен находиться за компьютером? Очень спорный вопрос. Особенно для подростков. Когда они уже не просто играют, а еще и занимаются, читают электронные книги, проходят онлайн тренинги, пишут всякие рефераты и эссе. Короче, в наш компьютерный век невозможно без гаджетов и компьютеров. Но здесь можно установить правило: лимит часов, которые можно проводить

за компьютером в день, количество перерывов на отдых. Например: 30 минут работа, 5 минут гимнастика для глаз, 5 минут разминка для мышц. И важный момент. Что ребенок делает за компьютером? Лучше все обсуждать. Запретить будет сложно, иначе дети будут все делать в тайне от вас. Устанавливайте лимит на компьютер. Например, 1 час в день. Разговаривайте с детьми на тему пользы и вреда от компьютера. То же самое касается мобильного телефона. “Это просто средство для связи, мама с папой знают, где ты находишься. И ты можешь позвонить, в случае необходимости”. На этом все. Не превращайте телефон в культ, не создавайте зависимость от него. Чем меньше ребенок его использует, тем лучше. По крайней мере, пока.

МЛАДШАЯ СЕСТРА

В детстве мы с сестрой дрались и даже кусались, но сейчас она – мой самый близкий и родной человечек. Я благодарна родителям и Богу за сестру. У меня нет второго ребенка, но мой сын очень дружит с дочкой моей сестры, которая на один год его младше. Я очень этому рада. Это счастье – иметь брата или сестру. Обязательно задумайтесь о том, чтобы в вашей семье было несколько детей. Конечно, сейчас возникнет куча мыслей: «дети обходятся дорого», «опять пеленки, ползунки», «возраст уже не тот». Все это – отговорки. Безусловно, это ответственность. Но, это же так здорово – большая и дружная семья!

Если после рождения ребенка вы начинаете выжидать и

говорить: «сейчас рано, надо подождать лет 5». Это значит, что вы уже не решитесь на второго ребенка никогда. Так было со мной. Я вышла снова на работу через 9 месяцев после рождения сына. И все говорила: «еще рано». Вот так и не заметила, как прошло почти 18 лет. Скажу, что это нужно не только вашему ребенку, но и вам, как матери. А еще со вторым ребенком придет мудрость. И воспитывать вы его будете совсем по-другому.

На примере, моей подруги Наташи, у которой две дочки, хочу сказать, что вторую она уже меньше воспитывала и спокойней была в разы. Я помню, как она мне сказала, что радуется даже, когда Соня кричит. «Пришло осознание того, что я рада тому, что она, просто, у меня есть. А если кричит, значит, ей что-то нужно от меня, значит, я ей нужна». Если вы все еще думаете, отбросьте сомнения. Дети – это счастье! А я еще надеюсь на чудо, верю, что второй ребенок у нас будет.

СВОБОДА

Впервые мой ребенок уехал без родителей в 10 лет. Это был турнир во Франции. С ним было 3 молодых тренера и 6 других детей. Но я все равно нервничала целую неделю, пока он не вернулся. А для него это было целое приключение! Париж, Эйфелева башня! Им было весело, а еще он чувствовал себя взрослым и самостоятельным. После этой поездки было еще много других. И с каждым таким путешествием он взрослел, набирался опыта. Я переживала и скучала за ним,

но понимала, что для него это важно.

Каждое лето Егор начал ездить в лагерь, а потом на тренировочные сборы. И это тоже его кусочек свободы. Мне очень понравилась фраза, которую я нашла на сайте еврейской общины: «Свобода ребенка – это не специальное воспитание, а воздух, которым нельзя не дышать». Мы слишком долго держим детей возле себя, а потом удивляемся: почему они – такие неприспособленные к жизни. Нужно начинать с малого. Отправляйте ребенка в магазин за хлебом, оставьте в детской игровой комнате, пока сами занимаетесь шоппингом в супермаркете, отпустите в гости к друзьям (иногда девочки любят проводить пижамные вечеринки с ночевкой, конечно, если вы давно знаете родителей детей). Чем раньше вы начнете отпускать, тем ближе к вам будет ребенок. Такой парадокс! Чем больше контроля, тем сильнее хочется сбежать. Как бы ни было грустно, у детей – своя жизнь. Родители – просто проводники детей в этот мир!

БУДЬТЕ НЕМНОГО ДЕТЬМИ

Одна моя подруга Оксана рассказала прикольную идею про домашнюю игру. Она придумала интересные загадки и задания, напечатала их на компьютере, а потом распечатала их на цветной бумаге. Вместе со своими двумя детьми (сыну 9 лет, а дочке 5 лет) они скрутили эти загадки в маленькие цветные трубочки и поместили их в большую банку. Каждое утро все по очереди вынимали эти задания или загадки и выполняли то, что там было написано. Там были и прыжки от

кухни до балкона, поцелуи и обнимашки для всех членов семьи, кто быстрее почистит зубы и получит приз, задачки на сложение и вычитание, ребусы и многое другое. Дети (особенно, младшая дочка) были в восторге просыпаться утром и играть в эту игру. А самое главное было то, что они играли вместе всей семьей! Придумайте какой-нибудь смешной язык (тарабарский) и болтайте на нем целый день. Старайтесь эмоциями и жестами объяснить друг другу, что же вы хотите. Снимайте друг друга на видео и потом устраивайте семейные просмотры. Я обожаю всякие игры, типа Твистера, Коровы, головоломок и веселых розыгрышей. Когда к нам приходят гости, мы обязательно придумываем какие-нибудь развлечения. Мы играем в фанты, рассказываем сказки по ролям, танцуем, поем караоке. От таких развлечений в восторге не только дети, но и мы – взрослые. Год назад на день рождения сына мы с мужем придумали квест, после прохождения которого он получил свой подарок. А еще часто мы с ребенком придумывали сценарии для школьных праздников или праздников в его танцевальном клубе. Однажды на новогоднем вечере в танцевальном клубе мой сын был ведущим. Это было очень весело, было много конкурсов, танцев, сценок и шуток, которые мой сын придумал сам. Веселились и взрослые, и дети.

Обязательно играйте с вашими детьми. Когда они маленькие, стройте песочные замки, играйте в машинки или куклы. Когда они подрастут, вместе придумывайте игры и раз-

влечения.

Моя подруга не разрешает ребенку смотреть мультфильмы. И я считаю, что она имеет на это право. Тем более, если смотреть все без разбора, то лучше не смотреть. И я против, когда мультики включают фоном ребенку, который еще не понимает их смысла. Мой сын начал смотреть мультфильмы лет в пять.

У нас в семье была и есть традиция – мы любим делать семейные просмотры фильмов, мультфильмов дома либо идем в кинотеатр. Но мы выбираем очень тщательно, читаем отзывы, смотрим трейлеры. Я против жестокости, насилия и крови в фильмах. Поэтому мы смотрим обычно что-то доброе, позитивное и веселое. Ребенок уже вырос, а традиция осталась. Только фильмы немного поменялись. Больше появилось каких-то экшенов, фэнтези, но яркие и красочные диснеевские мультфильмы мы по-прежнему любим и, когда планируется очередная премьера, не пропускаем. Такой повод – провести время со своей семьей!

Не отказывайтесь от этого, ссылаясь на занятость или усталость. Время, проведенное с вашими детьми – бесценно!

МЕЧТЫ

Очень часто можно услышать от людей: «Я ничего не могу изменить, меня так воспитали!», «Мне не повезло, я родился в бедной семье! С этим ничего не поделаешь!», «Ну, что я могу себе позволить на свою зарплату!» Все это – отговорки и нежелание что-то менять. Почитайте историю Опры

Уинфри. Это известная ведущая, меценат и общественный деятель США. У нее очень тяжелая судьба, которая не только не сломала ее, а, наоборот, сделала одной из самых богатых и влиятельных женщин Америки. А все потому что у нее была мечта – перестать жить в страхе и нищете. Легче всего жить с позиции жертвы, обвинять государство, страну, президента, курс доллара, эпоху, родителей. Когда ребенок рождается, он – абсолютно счастлив. У него нет сомнения в том, что у него все получится. Он же не сомневается: «Начать мне ходить или нет? А вдруг не получится?» Он просто идет. Вот вспомните, когда вы были маленькими. Вы упорно шли напролом, требовали свое с криком и уверенностью. Спросите у маленького ребенка: «чего он хочет?» Он скажет: «все». У него рот будет не закрываться, дети мечтают о многом.

Но со временем детям начинают отказывать. А еще начинают говорить: «просить – это плохо».

Я хотела какую-то игрушку, а мне говорили – денег нет. Я часто плакала от этого. Но я редко получала то, что хотела. И перестала просить. Но я не переставала мечтать. Я знала, что моя жизнь будет такой, какую я хочу. Если у ребенка нет мечты, это значит, что, по какой-то причине, ему запретили мечтать. Он вырастает и плывет по течению. Там где нет мечты, нет и цели. А бесцельное существование – это очень грустно! Так живет, к сожалению, большинство людей.

Мы с сестрой росли в условиях постоянной нехватки денег. Когда мы были маленькие, мама еще училась в институ-

те, мы жили у бабушки и мало что могли себе позволить.

Потом я поступила в институт и часто экономила даже на проезд, чтобы что-то себе купить. Стипендия была смешная и быстро заканчивалась. Родители зарабатывали, в основном, на еду, бабушка подкидывала денег на карманные расходы. Я тогда твердо решила, что буду зарабатывать и буду себе позволять многое.

Я закончила институт с дипломом биолога, но по профессии уже не работала. Закончила курсы секретарей и пошла работать в коммерческую компанию. С годами я поменяла много компаний. Я поднималась по карьерной лестнице до руководящих должностей и стала получать очень хорошую зарплату.

Муж рос вообще без отца, мама воспитывала их с сестрой одна на зарплату медсестры. Зарабатывать он начал в 14 лет, когда пошел работать на завод. Большую часть денег он отдавал своей маме. Он был очень самостоятельным и знал, чего хочет от жизни.

Когда мы поженились, наша основная цель была купить свой дом. У нас получилось. Мы купили с мужем дом, машину, начали путешествовать всей семьей.

У нас появился свой бизнес. А еще я осуществила свою мечту и стала инструктором йоги!

Моя жизнь кардинально отличается от той, которая была в детстве. Просто, потому что я взяла ответственность в свои руки.

Когда у нас родился сын, мы с мужем решили, что всегда поддержим ребенка в исполнении его желаний. Если есть мечта – появляются и возможности. Конечно, без преодоления себя, без усилий ничего не получится. Например, родители хотят, чтобы ребенок учился за границей в престижном вузе. Но у них нет на это денег. И здесь можно опустить руки и оставить все, как есть. А можно сказать своему сыну или дочке: «Смотри, если ты будешь учиться на отлично, мы отправим твои документы в вузы, где есть отбор лучших учеников. Ты можешь выиграть конкурс и учиться в ВУЗе бесплатно. Все в твоих руках!» Думаю, ради такого результата стоит побороться.

ВЕРА ТВОРИТ ЧУДЕСА

Наверное, многие слышали историю Эдисона. Его в детстве признали умственно отсталым и отказались учить в школе. Мальчик об этом даже не знал. Мама просто сказала, что будет его учить сама. Она верила в своего ребенка. И Эдисон стал выдающимся ученым и изобретателем. Вера способна творить чудеса. Хелен Келлер – слепоглохая американская писательница. В детстве она очень тяжело заболела. И последствия болезни были необратимыми. Девочка навсегда потеряла слух и зрение. Она так и не успела научиться говорить, потому что ничего не слышала. Родители нашли учительницу, которая научила ее специальному языку жестов. Хеллен Келлер стала свободной. Она научилась жить среди людей, смогла выражать свои мысли и чувства. В воз-

расте 20 лет она поступила в колледж, где написала и опубликовала свою биографию. Эта книга стала одной из самых значимых в американской литературе. Хеллен Келлер стала навещать больных людей, собирала деньги в американский фонд помощи слепым, продолжала писать книги и путешествовала. Вера подарила ей вторую жизнь.

Мой сын очень часто в себе сомневался. Он очень переживал, когда выходил на паркет на соревнованиях. Но поддержка тренеров и родителей на трибунах возвращала ему уверенность в себе.

Верьте в своего ребенка даже если у него не получается, если он не всегда поступает правильно. Пускай он – не самый успешный, не самый быстрый. Это неважно. Нам всем нужна вера. Только очень сильные способны идти через боль и недоверие. Всегда поддерживайте своих детей. Говорите им, что у них все получится! Приводите примеры успешных людей, которые падали, делали ошибки, а потом вставали и шли дальше. Не дайте вашим детям разочароваться в собственных силах!

ДОМАШНИЕ ПИТОМЦЫ

Если у ребенка нет аллергии на шерсть животных, обязательно заведите собаку или кота. Это не только воспитывает любовь и доброту к животным и окружающему миру, а также вырабатывает дисциплину. Пусть ребенок кормит своих «друзей» и гуляет с ними. Сначала вместе с вами, а потом и сам.

Мой сын рос вместе с собаками и котами. Так сложилось, что одна собака умерла, когда Егору было 12 лет, ну, и за 10 лет поменялось 3 кота. Всех котов принес домой Егор, спасая их от голодной смерти. И никакие уговоры о том, что у него аллергия, не помогали. Он готов был чихать, но отдать животных в «хорошие руки» – ни за что! Сын очень бережно относится к своим питомцам, особенно, к последнему коту. Он переживает, когда кота сутками не бывает дома. Сын – очень добрый мальчик, чему я очень рада. Если переживаете за глистов- контролируйте этот вопрос у животных. Сразу избавьтесь от паразитов у животных. Но не травите ребенка ради профилактики. Если вдруг обнаружили паразитов у ребенка, что ж не беда. Через это проходит большинство детей. Купите в аптеке препарат для детей, лучше гомеопатический. Или закажите на Iherb. В любом случае, эти страхи не повод для того, чтобы не заводить четырехлапого друга для ваших детей.

Я НАРИСУЮ НЕБО

Пока ваш ребенок маленький, не спешите делать ремонт, клеить обои или делать что-то «на века». Конечно же, вы готовились к рождению малыша! Пускай у вас будет чисто, аккуратно, но оставьте малышу пространство для «творчества». Чтобы ребенок мог спокойно рисовать на старых обоях, на полу, покрасить батареи, испортить старый ковер, при этом не получив по попе. Очень часто детей ругают за их «шедевры», а они остаются в недоумении: «За что?» Нам с

сестрой в детстве разрешали рисовать на обоях, а племянница позже уже нарисовала картину прямо на дверце кухонного шкафа. Мой сын любил что-то писать на дверях.

Последняя его надпись была посланием для нас с мужем: «Маме ни входить, а папе можно». Нам ее даже хотелось сохранить на память. Конечно же, если у вас дорогие обои, мебель, вам будет жалко все это портить, поэтому подумайте, может, не стоит спешить к рождению малыша покупать все самое лучшее, а потом расстраиваться и портить детскую психику криками и наказаниями. Но, если, все-таки, ваш ползунок добрался до папиного кабинета и там напроказничал, не спешите его ругать. Хотя бы разберитесь, что он делал, какие навыки здесь проявились. Вы уже тогда сможете понять, что по душе вашему малышу и какие его способности нужно развивать в будущем. Похвалите его за креативность, но скажите, все «в кабинете поработал, теперь идем в детскую». А дверь к папе в кабинет закрывайте на ключ.

ИГРЫ, В КОТОРЫЕ ИГРАЮТ ДЕТИ

Куклы и другие игрушки играют важную роль в жизни детей. С их помощью малыши познают мир. Они выступают в качестве заместителя идеального друга. Ребенок играет с куклой так, как взрослый ведет себя по отношению к нему. Ребенок выполняет роль мамы, бабушки, воспитателя в детском саду, даже доктора, а кукла – это, как правило, ребенок, которого теперь воспитывает он сам. Он наделяет куклу разными качествами, которые присущи ему и другим лю-

ням, и проигрывает с куклой ситуации из жизни. В процессе игры малыш испытывает эмоциональные переживания: радость, любовь, нежность, сочувствие. Но иногда ребенок может ругать куклу, и даже поставить ее в угол, так же, как это делают его родители с ним. У каждой девочки наверняка в детстве была красивая кукла, у которой большие глаза, обязательно с длинными ресницами, милый носик и яркий красный или розовый рот. Обязательно роскошные (белые, золотые, рыжие, черные) волосы. Такая кукла обязательно получает имя. Кукла может быть принцессой, дочкой и мамой для другой куклы. Кстати, мальчики не играют с куклой не потому что «девчачья» игрушка, а по причине того, что просто ее стесняются. Мягкие игрушки вызывают приятные ощущения у детей, их нравится обнимать, спать с ними. У многих детей возникает привязанность к такой игрушке на годы. Игрушки – орудия труда (лопатки, формочки, ведерки, молоток, пила, и другие инструменты) – это уменьшенные копии орудий труда взрослых. Ребенок же всегда хочет быть похожим на взрослого, игрушки ему тоже в этом помогают. Мальчишковые игрушки (машинки, самолетики, экскаваторы, конструкторы и роботы и др.) это уже область экспериментов, открытий. Такие игрушки стимулируют развитие технического мышления. Кстати, нередко девочки тоже любят играть с такими игрушками. Развивающие игрушки, такие как бизборды, головоломки, специальные альбомы, книжки, кинетический песок и многое другое. Сейчас можно ку-

пить все, что угодно, лишь бы деньги были. Дети-подростки любят мячи, хула-хуп, прыгалки, кегли, луки и стрелы и игры с соревновательным эффектом. Такие игры тренируют терпение, организованность, смелость, реакцию и скорость. А еще это веселое времяпровождение. Сейчас в игрушках нет дефицита. Выбрать можно на любой вкус и кошелек.

Из чего же сделаны игрушки? Немного истории. Первые игрушки делались из глины, лозы, дерева. Из глины лепили свистульки и небольшие фигурки людей, животных. Между прочим, считалось, что такие фигурки не просто приносят радость детям, но и оберегают их от болезней. Наши предки верили, что достаточно подуть в свистульку или в деревянную свирель, сказать простой заговор от сглаза – и все напасти как рукой снимет. Погремушки изготавливали из маленьких тыкв с шариками внутри, а для безопасности обматывали тканью. Современные игрушки в основном делают из пластика и резины. Выбирать игрушки нужно качественно, ведь дети не только играют с ними, а часто пробуют их на вкус. Ни для кого не секрет, что большинство игрушек, в том числе брендовых, сделано в Китае. Но многие китайские производители экономят на качестве для удешевления игрушки. Как показывают исследования, товар может производиться с нарушением санитарных норм. Известные бренды дорожат своей репутацией, поэтому тестируют каждую игрушку на безопасность. А покупая неоригинальную игрушку, мы рискуем принести домой кота в мешке. В дешевых

подделках можно найти всю таблицу Менделеева. Итак, какие опасности скрываются в игрушках (по данным многих источников):

Острые зацепки на пластике могут поцарапать кожу ребенка.

Острым углом можно ткнуть себе в глаз и не только.

Резкий запах говорит о наличии фенола – летучее ядовитое вещество, которое вызывает аллергию, а также может вызвать отравление ЖКТ.

Многие музыкальные игрушки имеют слишком громкий звук, который может быть вреден для детского слуха. Перед покупкой просто проверьте, как она «поет».

Поцарапайте игрушку ногтем, если остается белый след, в игрушке содержится поливинилхлорид или ПВХ. Повреждает печень, может спровоцировать развитие онкозаболеваний.

Проглоченная батарейка может вызвать ожог. Проверьте, чтобы они были плотно закреплены крышечкой с винтиками в специальном отсеке.

Яркий кислотный цвет свидетельствует о высоком содержании кадмия. Производители дешевых игрушек используют его даже для пупсиков, придавая пластику телесный оттенок. Если ребенок постоянно играет такими игрушками, возможно отравление тяжелым металлом. Самое страшное, что переизбыток кадмия в детском организме может привести к повреждению головного мозга, задержать умственное

развитие.

Свинец. Часто входит в состав серебристых игрушек, Детская бижутерия – самая опасная в этом списке. В ней может находиться 90% свинца. Попробуйте игрушку на вкус, у свинца сладковатый привкус. Отравление этим металлом может иметь страшные последствия.

Что касается мягких игрушек: меховых и плюшевых, с наполнителем, я вообще бы не рекомендовала их маленьким детям. Мягкие игрушки накапливают пыль, могут стать источником пылевого клеща. Но если уж вам их подарили или, очень ребенок попросил купить, проверьте качество швов на игрушке, из нее ничего не должно выпадать. Нам несколько больших мягких игрушек подарили. И их я стираю в стиральной машине.

Возможно, действительно игрушки – опасны, возможно стоит быть очень осторожными при их выборе и экономить – однозначно не стоит. Если уж покупаете подарок, то выбирайте хорошего производителя.

И еще хочу добавить. Необязательно ребенка заваливать игрушками и создавать привязанность к игрушечным магазинам. Найдите золотую середину. И больше проводите времени вместе, наблюдая как растет ваш малыш. Научитесь делать развивающие игрушки сами. В интернете вы найдете много роликов на эту тему. Мой сын в детстве играл разными предметами. Когда я готовила, он гремел кастрюлями, проверяя диапазон звука. Ему нравилось закручивать крышки

на бутылках, лепить тесто, что, кстати, развивает мелкую моторику. Нет, я не говорю – игратья подручными средствами! Каждый родитель выбирает сам. Но игрушки – это хорошо, а мама рядом – лучше.

КОРОБОЧКА С СЕКРЕТОМ

Я всегда улыбалась, когда мой сын ловил божью коровку, клал ее в спичечную коробку, а потом заглядывал в щелочку, боясь, чтобы она не улетела. Я у него спрашивала: Что там у тебя? А он отвечал: «Секрет». И вот здесь нужно было обязательно показать любопытство и спросить: «А мне можно узнать твой секрет?» Сын тогда говорил заговорщическим тоном: «Только на ушко. И никому не говори». Я, конечно, ему обещала. И тогда он мне аккуратно показывал свою божью коровку. Еще он мог положить туда жука, камешек.. И разные штуки, называя это своим «секретом». Что такое «секрет» – это ощущение чего-то важного, чем владеет только он. Какая основная мечта ребенка? Конфеты? Нет. Основная их мечта – повзрослеть! Как ни парадоксально это звучит. Это так. Вспомните себя маленькими. Если мы не можем быстро стать взрослыми, мы должны быть на них похожи! Секреты делают детей взрослыми. Так они считают. Ведь у взрослых – очень много секретов. Они часто шепчутся между собой, говорят: «ты – еще маленький, вырастешь – скажу». Взрослые – сами один большой секрет. Непонятные, недостижимые, скрытные и такие желанные. Поэтому секреты – так важны для детей. И важно, чтобы вы тоже подчер-

кивали эту важность. И, ни в коем случае, не называйте их «фигней».

МАМА ИЛИ ПОДРУГА

Многие девчонки хвастаются: «Мы с мамой – подруги!»

Скажу вам так: в этом нет ничего хорошего. Можно сохранить хорошие отношения с детьми, но не опускаться до уровня их сверстников. Мама должна оставаться мамой, которая сможет в определенный момент времени принять взрослое решение. Кстати, мамы, которые в разводе, отказываются от личной жизни, заменяя мужчину ребенком на психологическом уровне. Внешне это выглядит здорово! Прекрасные отношения с дочерью или сыном, понимают с полуслова, живут душа в душу. А потом сын встречает девушку, влюбляется, а у мамы – трагедия. А еще бывает так, что дочка выходит замуж, а мама постоянно вмешивается в ее жизнь. Для дочери это уже – проблема, а мама не знает другой жизни. Она всю свою жизнь посвятила ребенку. Точно также дети «не имеют права» (с точки зрения законов природы) посвящать себя родителям, забывая о личной жизни. Таким образом, они занимают позицию бабушки или дедушки. И вот такой парадокс. Вроде, дети заботятся о родителях, а родители начинают больше болеть от этого. Поэтому пускай каждого будет своя жизнь. И Никто Никому Ничего не должен!

Я – С ВАМИ

Обязательно берите детей везде, куда бы вы не ходили. Берите детей с собой в театр, кино, в гости к друзьям, в ор-

ганный зал и на выставку картин. Знакомьте их с интересными, успешными людьми. Пускай ваши дети задают вопросы об их жизненном пути, спрашивают об их мечтах и целях.

Так они будут узнавать много нового, расширять кругозор. Я брала своего маленького сына на пикники и встречи с разными людьми. Это были встречи с предпринимателями и клуб английского языка. Он ходил со мной на занятия йогой и современными танцами. Буквально этим летом я затащила его на бизнес-интенсив, где нужно было за короткие сроки реализовать модель своего бизнеса.

И у него получилось. Он придумал купить баллон с гелием, чтобы продавать воздушные шарики. Я была удивлена, с каким рвением сын каждый день объезжал школы на велосипеде, оставляя там свои визитки. К 1 сентября у него было 3 заказа. Это были совсем небольшие деньги. Но и он, и мы были рады, что у него получилось. Сейчас эта затея пока поставлена на паузу. Возможно, он уже никогда не будет продавать воздушные шарики. Но я точно знаю, что он уже не боится взяться за взрослое дело, нести ответственность за свою жизнь и начать зарабатывать. Окружение играет очень важную роль в нашей жизни. Когда дети растут, они находятся все время в кругу своей семьи. По мере взросления детей, их окружение меняется. И каждый человек оказывает то или иное влияние на ребенка. Когда ваш сын или дочь вырастут, они уже сами выберут свой круг общения. Но пока они – маленькие, это задача родителей – окружить их теми

людьми, которые разделяют ценности вашей семьи, с которыми интересно. Они всю жизнь учатся, и с удовольствием делятся своими знаниями. Таких людей видно сразу, они излучают невидимый свет и счастье.

ЗНАЧИТ, БАБУШКА ЛУЧШЕ

Никогда не ревнуйте вашего ребенка к бабушкам, друзьям и другим людям.

Я когда-то пережила укору ревности, когда мой сын уезжал к моим родителям и оставался там ночевать. Я не могла понять, почему ему там лучше, чем дома. Но ответ простой: дома, как говорится, комплексный подход. И поругали, и посуду заставили помыть, и в комнате убрать. А бабушка внука не часто видит, хочет побаловать. Он – там на всем готовом.

Бабушка накормит, а дедушка массажик сделает. Вот он и «мяукает», как кот чеширский. Я сначала расстраивалась, тем более сын приходил от них, слегка обалдевший от заботы, и первое время отказывался что-либо делать. Любимый внук побывал в отпуске у «золотых рыбок», которые бегали вокруг него, исполняя его желания. И потом нам нужно было какое-то время, чтобы он приходил в себя и включался в нормальный ритм жизни. А потом я стала инициатором таких поездок. Бабушке приятно, и он менял обстановку. И когда вот так отпускаешь, в это время больше уделяешь времени себе и мужу. А сын через какое-то время и сам возвращается, мол, скучно стало. В общем, мой совет: отпускайте к бабушкам, тетям, дядям и друзьям (лучше заранее узнайте,

что за друзья и где живут). Далеко они не уйдут, а опыт общения получают. Если вам не нравится подход ваших родителей к воспитанию детей, вы можете предварительно поговорить с ними об этом. В любом случае, ничего плохого с вашими детьми не случится. Многие переживают, что бабушки перекармливают детей. Да, есть такой момент. И я этим страдала. Но поверьте, ваш ребенок не съест больше, чем сможет. На крайний случай, вернется – посадите на диету!

Я У МАМЫ – МОРЖ

Есть сторонники и противники закаливания. Я принимаю позицию посередине. Я не скажу, что мы закаляли нашего сына намеренно. Когда он был маленьким, мы его особо не закаляли, но и не одевали как капусту. Дома у нас было прохладно. Когда он подрос, стал ездить в лагерь, там он купался под холодным душем, а зимой со мной нырял в прорубь. И ему никогда не было холодно. Одеть его было целой проблемой. Была б его воля, он бы и зимой в шортах ходил. Вот некоторые мои наблюдения для тех, кто не хочет растить «тепличное растение»:

Разрешайте ребенку бегать босиком по дому.

Поддерживайте температуру в квартире не выше 20 градусов.

Приучайте к контрастному душу.

Одевайте на улицу так, чтобы при движении ребенок не потел.

Не переживайте за холодные ручки и нос зимой.

Больше двигайтесь. Лепите снежную бабу, играйте в снежки.

Если ребенку комфортно без перчаток, пусть не одевает, а вот шапку все-таки лучше одеть. 80% тепла уходит через голову.

При сильном морозе можно закрыть нос и рот шарфом. Теплый воздух при выдыхании согреет носовые пазухи, тогда ребенок будет вдыхать морозный воздух через нос, а не через рот. Зимой дышать ртом нельзя, иначе холодный воздух сразу попадает в бронхи.

Если ребенок часто болеет, отдайте его на хоккей или фигурное катание.

Не пичкайте лекарствами, они снижают иммунитет.

ЧЕСТНОЕ ПИОНЕРСКОЕ

Это правило заведено в нашей семье. Секреты секретными. Но вранье – недопустимо.

Чтобы не случилось, мы требуем от ребенка правды. И тогда мы обещаем ему полную поддержку с нашей стороны. Когда сыну было 10 лет, он разозлился на свою партнершу по танцам, сказал, что она его обзывает и вообще не хочет танцевать на тренировках. Я ему поверила и вызвала родителей девочки на семейный совет, и тренера подключила. Я хотела в дружеской обстановке спокойно обсудить, что же так не нравится нашей партнерше. Конечно же, я была целиком и полностью на стороне сына. Оказалось, что мой ребенок обозвал ее «сучкой крашеной». Услышал же где-то!

Но суть в другом: он меня обманул! Мой вопросительный взгляд заставил сына покраснеть. После этого у нас был серьезный разговор, и с тех пор мы пообещали друг друга не обманывать.

ТЫ – МОЙ САМЫЙ ВЕРНЫЙ ДРУГ

Спрашивайте вашего ребенка о его друзьях в школе, детском саду или во дворе.

Интересуйтесь их жизнью. Задавайте вопросы: «А почему тебе нравится играть с Машей?»

Почитайте с сыном или дочкой книжки про дружбу.

Рассказывайте истории о друзьях, и как это помогает в жизни, когда у тебя есть настоящий друг. Спросите у детей: каким должен быть настоящий друг? Пусть ответы будут детские, смешные. Это только начало. «Посейте семена дружбы» с самого раннего детства. Для моего сына друзья играют очень важную роль в жизни. Я уже привыкла, что друзьями он называет многих и к каждому готов бежать на помощь. Я считаю, что это очень хорошо, но иногда мы с ним обсуждаем некоторые моменты, связанные с тем: как к нему относятся его друзья. Бывают ситуации, когда мой сын, жертвуя своим временем, помогает другим, но в ответ он не получает отдачи. И тогда я ему говорю, что, скорей всего, эти люди – не твои друзья.

ВСЕ, ГОСПОДА, ВАШ САМОЛЕТ УЛЕТЕЛ

Я прочитала в одной книге (П.Ш.) одну интересную мысль: «Мы опаздываем на встречи с людьми, но никогда не

опаздываем на самолет!» Я задумалась. А ведь так и есть. Мы приезжаем на встречу с друзьями с 10 минутным опозданием, а бывает, позволяем себе опоздать и на полчаса. Ну, друг же простит, а самолет улетит и все. Но на самом-то деле, люди – важней.

В этой книге главный герой опоздал на встречу, которая была прежде всего важна для него. Опоздал всего на 1 минуту. И его не дождались, и он чуть не проворонил свою судьбу. В итоге, ему повезло, ему дали второй шанс. В общем, смысл в том, чтобы не подводить людей, которые вас ждут.

И это нужно донести до вашего ребенка. Очень важно, чтобы ребенок с самого детства знал, что опаздывать – плохо. А донести это можно, только собственным примером. Не опаздывайте сами, искорените в себе эту привычку! Честно признаюсь, у меня есть такой грешок. Особенно, когда встречаюсь с друзьями. Если я опаздываю, значит, я плохо спланировала свое время. Ведь есть люди, которые никогда не опаздывают! Знаете почему? Они делают все с поправкой на пробки, задержку транспорта, плохую погоду, они приходят обычно раньше. А знаете, как отличить людей, которые никогда не опаздывают? Они – спокойные, никогда не спешат, говорят медленно. И они терпеть не могут, когда опаздывают другие. А те другие – как раз, наоборот, все время спешат, быстро говорят и все время извиняются.

Я, кстати, заметила, что, если заранее планировать свой день на бумаге и еще проставить время запланированного

действия, то.. О, чудеса! Я везде прихожу вовремя!

Научите ребенка планировать свой день. И если ваш ребенок еще зависит от вас, потому что вы его забираете из школы, потом везете на гимнастику или на английский – будьте всегда вовремя. Это выработает привычку у ребенка – никогда не опаздывать.

ЗДРАСЬТЕ, Я ВАША ТЕТЯ

Мне всегда нравилось, когда маленькие дети называли меня на «ты». А если кто-то называл меня «тетя Лена», я в ответ смеялась и говорила маленькому мальчику: «Слушаю, дядя Дима!» Мне ужасно не нравились эти тети, а также отчества. Возможно, я всегда хотела быть на равных с теми, кто младше, а, может, все никак не хотела взрослеть?! Если ко мне обращаются на «ты», меня это не обижает. Скорей, наоборот, это сближает меня с другими людьми. Например, в английском языке местоимение you переводится как ты и вы. И отчеств у них нет! У нас отчества появились еще в древности. Принято считать, что если обращаться к человеку по имени-отчеству, то тем самым мы показываем некое уважение. На самом деле, я считаю, уважение к человеку проявляется не в том, как мы его называем, а как мы к нему относимся. Но для кого-то это может быть важно. И если вы или ваш ребенок назовет взрослого человека по имени, это сильно может его обидеть. Это относится к нашим физическим границам. И мы их нарушаем, называя человека так, как хотим. То, что комфортно нам, может абсолютно не подходить

другому человеку. Поэтому лучше всего сохранять какие-то правила обращения и объяснять их ребенку. В конце концов, всегда можно спросить: «Как вас зовут?» И человек никогда не скажет: «Коля», если хочет обращения по имени- отчеству или наоборот.

ВСЕ ВОЗМОЖНО ИЛИ КАК СТАВИТЬ ЦЕЛИ

Научите вашего ребенка писать цели: на день, месяц, год. Цели очень здорово оформлять в картинках. Визуализация помогает в достижении целей. Ведь бесцельное существование – это безрадостная жизнь, полная разочарований. Цели написали, теперь нужно написать план по их реализации по шагам. Пусть это будет примитивно, по-детски, но это приучит вашего ребенка к планированию и пониманию того, что он может всего достичь, если знает, чего хочет. В чем разница между целями и мечтами? Все очень просто, мечты – это что-то размытое, далекое и, кажется, недостижимое пока. Мечта может стать целью, если ее «оформить» во времени (написать дату, когда хочу ее исполнения), в деньгах (сколько нужно денег для ее исполнения), в шагах (какие этапы нужно пройти, что сделать, чтобы ее достичь).

Например, цель – велосипед. Дата: 1 марта 2020 года.

Сумма (условно): 1000 гривен. План пошагового выполнения:

Распечатать картинку велосипеда, повесить на видном месте.

Посчитать сумму денег, которую нужно откладывать каждый месяц. ($1000/8 = 125$ гривен/ месяц).

Повесить календарь, в котором вы будете отмечать выполнение плана .

Пишите бизнес-план вместе с детьми. Объясните, что нужно всегда искать возможности и не думать о трудностях. А с планом цель становится реальной и достижимой.

ЧЕМ РАНЬШЕ, ТЕМ ЛУЧШЕ

Не пытайтесь оградить ваше чадо от физического труда. Пока ребенок маленький, можно начать с уборки своих игрушек в ящик, складывания своей одежды, мытья тарелочек и чашечек. Часто можно наблюдать, как в детстве бабушки моют посуду за своими внуками изо дня в день. Потом дети идут в школу, и ничего не меняется. Они живут на всем готовом. И в один прекрасный день бабушка вдруг говорит: «Ну, ты – такой бессовестный! Надо же за собой убирать! Почему бабушка это делает за тебя!» Так бабушка это делала всю жизнь! Ребенок привык, зачем ему напрягаться.

Так вот не силой нужно заставлять что-то делать, пусть в жизни детей станет обычным делом: помыть посуду, убрать в комнате. У нас тоже есть бабушки, и тоже сына баловали в детстве. И он начал лениться. Имейте терпение. Спокойно, мягко, но настойчиво вовлекайте в домашние дела. По мере взросления поручите детям что-то посложней. Возможно, собрать стол из магазина, убрать снег или покосить траву газонокосилкой, если вы живете в частном доме. И не нужно

бесконечно за него трястись: “А вдруг не справится”! Отлично! Пусть ему будет тяжело. И даже, если сначала не получится, это тоже опыт. Не пытайтесь облегчить жизнь вашему ребенку! Как же он тогда будет взрослеть?!

Кстати, мы всегда поддерживали ребенка в его желании заработать денег. Когда сын захотел побольше карманных денег, и я предложила ему приходить к себе на работу 2 раза в неделю для генеральной уборки офиса. Наша уборщица тогда сломала руку, и как раз был период поиска другого человека. Сын согласился. Он с энтузиазмом мыл полы, вытирал пыль и выносил мусор. Заработанные деньги он решил собирать, чтобы купить себе собаку. Если почитать биографии успешных людей, например, Вилла Смита, Сильвестра Сталлоне, Ричарда Брэнсона, Фрэдди Меркури и других, они все работали с юного возраста, кто разносчиком газет, кто грузчиком или дворником. Это не только учит ценить деньги, но и развивает кругозор, знакомит ребенка со взрослой жизнью. Если растить ребенка в инкубаторе, в стерильных условиях, то как потом он выйдет в мир? Можно, конечно, помогать ему всю жизнь, продолжать его кормить и давать ему деньги до конца жизни! Но разве в этом смысл нашего появления на этой планете?! Может, не стоит отбирать у детей их шанс – прожить жизнь так, как они этого хотят, у них ведь это может очень здорово получиться!

СТОИТ ЛИ ИХ СКРЫВАТЬ

Нас с детства всегда учили НЕ ПЛАКАТЬ, сдерживать

свои эмоции. И если уже слезы потекли, то быстро нас уведили в сторону, начинали успокаивать. «Ты – же большая девочка. Разве можно так плакать?!»

Но это же так тяжело: скрывать чувства и переживания. Я плохо научилась скрывать свои эмоции. Даже, когда изо всех сил улыбаюсь, а внутри хочется кричать – все написано на лице. Когда расстроена, когда злюсь, когда страшно. Да, и люблю я общаться больше с людьми, которые открыты. С ними понятно, чего ожидать. Пусть недовольство, но зато по-честному. А еще люблю чувственных мужчин. Иногда и слезу пустят. Они – настоящие. Они не скрывают своих чувств. В этом и есть их мужская подлинность. Мой муж такой и сын тоже. Егор очень глубоко чувствует переживания людей, может поддержать. Он – добрый и открытый. Хотя, конечно, старается на людях эмоции не показывать. Но я знаю, что он на самом деле испытывает. И говорю ему, что в этом нет ничего плохого. Иначе мы искажаем свою реальность, играем в чужую игру. И так, привыкаем, живем, уговаривая себя, что все хорошо. Улыбаемся, сглатывая слезы и кричим, что у нас все отлично! И терпим. А зачем? Кстати, непроявленные эмоции, недосказанные слова, спрятанная обида и боль остаются в теле в виде зажимов и блоков, от которых потом сложно избавиться. Так что лучше плакать, говорить, иногда кричать. В эмоциях есть своя прелесть. Они сигнализируют нам, что в жизни что-то не так, что пора что-то менять. И это круто!

ТО, О ЧЕМ УМАЛЧИВАЮТ

Развод! Неприятная штука, о которой говорить не хочется, которую родители всячески пытаются оттянуть подольше. Они изо всех сил пытаются сделать вид, что в семье все хорошо. Мама и папа избегают друг друга, шепотом говорят. «Давай, не при ребенке» и продолжают так жить. Родители натянуто улыбаются, вместе живут, и все это..ради детей! Какой бред, я вам скажу.

Во-первых, если вы думаете, что дети ничего не замечают – вы сильно ошибаетесь. Дети считывают, если что-то не так, чувствуют неправду. Во-вторых, они взрослеют, чувствуя эту фальшь. И как они будут строить свои отношения? Тоже по принципу «терпи, все ради детей»?

Лично я такого ребенку не пожелаю. Если так уж случилось, что изменилось отношение к друг другу, вы уже вместе не можете находиться, психологи не помогли, жизнь не в радость, значит, пора отпустить друг друга. Кстати, ради детей! Вы не поверите, но если вы еще успеете сохранить теплые воспоминания и хорошие отношения, для вашего ребенка это будет только большой плюс. Вы спокойно сможете общаться после развода. Встречи не будут вызывать нервные тики и крики о том, что кто-то кому-то разбил жизнь. Станет ли развод болезненным для ребенка? Возможно. Но все зависит от вас. С ребенком нужно говорить честно и открыто. И пусть ему не все будет понятно, возможно, будут слезы. Но, мы же знаем, что горькая правда – всегда лучше, чем

красивая ложь. Время лечит, любовь исцеляет. Главное, чтобы оба родителя окружили ребенка лаской и заботой. Возможно, друзьями вы и не останетесь, но сохранить уважение к друг другу вы сможете. Ребенок будет задавать вопросы, разные, неудобные, он будет переживать, что, может, и он – в чем-то виноват! Поговорите друг с другом, найдите общее решение, как отвечать так, чтобы не ранить ваших детей. Будущее ваших детей никак не зависит от того, как сложилась ваша жизнь. Скажите, что вы любите их очень сильно и всегда поддержите, будете рядом, если будет нужна ваша помощь. И очень важно, когда у каждого начнутся новые отношения, появится новая вторая половинка, не забудьте уделять внимание вашему ребенку. Терпения вам! Дорогие мои! Помните! У вас – дети!

СКРОМНОСТЬ НЕ УКРАШАЕТ

Я вообще не пойму, откуда это пошло: «Будь скромной, не перечь старшим».

А вы застали эти ручки, сложенные на парте? Все как один, сидите прямо, руки сложены. «Если что-то хочешь сказать, тяни руку! Не перебивай! Ну, что за выскочка! Сиди тихо».

Для меня это всегда было проблемой – высидеть до конца урока спокойно. Я была очень активным ребенком, и мой сын пошел в меня, как говорится. Я часто слышала от учителей, тренеров по бальным танцам, что сын нарушает дисциплину. Я, конечно же, его ругала сначала. Со временем

я начала наблюдать за поведением ребенка, анализировала разные ситуации в школе и дома. И я поняла, что для него это привычное состояние – активничать, перебивать и бежать «вперед паровоза». Это взрослые забыли уже, что были детьми. Дети не рождаются со словами «нельзя», «неприлично» и «невозможно». Есть желания, есть жизнь и нет ничего невозможного, нет препятствий (пока взрослые их не построят). Если дети сразу с детства – уж очень нерешительные и даже пугливые, на это стоит обратить внимание. Обязательно разговаривайте с вашим ребенком, узнайте, что его беспокоит.

Бывает, что одно сказанное слово воспитателя или учителя забивает ребенка в угол. Не каждый хочет быть лидером и оратором, но право голоса имеет каждый. Кстати, только смелые, решительные выскочки и добиваются всего в жизни! Дайте ребенку это право!

ФАСТ-ФУД ИЛИ КАК НЕ СДОХНУТЬ

Честно признаюсь, мы не избежали этого «страшного места». Друзья сына отмечали день рождения в Макдональдс. Конечно, он с удовольствием принимал приглашения. Я была не в восторге от этого, но на тот момент сильно не сопротивлялась. Да, я когда-то сама любила съесть там мороженое, картошку, вот, правда, гамбургеры никогда не любила. А для сына это, конечно, было прикольно посидеть с друзьями, съесть разной «гадости» и запить Соса-кола. Но ему не повезло с мамой или повезло. Я в какой-то момент време-

ни просто обрубилa фаст-фуд, мороженое, газированные напитки и мучное.

Мне задают все один и тот же вопрос: «Лен! Почему?» Ответ простой: «Хочу жить». Да, банально и просто.

Фастфуд убивает нас и наших детей. Это как медленная смерть. Давайте рассмотрим, в чем же опасность такой еды.

Фастфуд или быстрая еда – это еда, которая быстро готовится и съедается практически на ходу. Как раз то, что нужно для современных людей, у которых так мало времени, потому что они все время куда-то спешат. Так вот **основные пищевые качества фастфуда** :

Продукты глубокой заморозки. По сути, это кот в мешке. Вы не знаете, что едите. Все-таки лучше есть свежее мясо, а не то, которое пролежало в холодильнике 12 месяцев. Хоть и готовится 30 секунд.

Наличие ароматизаторов и пищевых добавок (например, ароматизатор дыма, усилитель вкуса, яичный консервант вместо настоящих яиц и остальная таблица Менделеева)

«Секретные ингредиенты» колy и соусов. Никто не знает из чего они точно состоят!

Трансжиры или гидрогенизированные жиры. Их получают из нагретого до температуры 200 градусов растительного масла. Растительное масло превращается в тот самый растительный трансжир, который используется в пищевой промышленности. Трансжиры опасны тем, что замещают собой в клетках человека молекулы ненасыщенных жирных кислот,

а, будучи мутантными, способствуют развитию раковых заболеваний. Трансжиры влияют на половое созревание подростков, стимулируют развитие сердечно-сосудистых заболеваний, а также ведут к нервным расстройствам, а как следствие: упадок сил, апатия и депрессия. Для меня фастфуд – это не только Макдональдс, KFC и всевозможные пиццерии, ларьки с хот догами и жареной картошкой. Это также чипсы и сухарики, пельмени и вареники, промышленные полуфабрикаты, супы в пакетах, магазинная выпечка, торты, купленные в супермаркете.

Мне почему-то кажется, что, если бы я даже не начала вас здесь запугивать, вы, все равно, знаете, что фастфуд – это вредно. Но это как с сигаретами. Знаю. Но не могу отказаться. Часто слышишь такие фразы: «Иногда можно», «я немножко», «все же едят», «ой, сколько той жизни». От последней фразы я сейчас вздрагиваю. Она мне звучит как пророчество. Я вас прекрасно понимаю. Когда вокруг эти красно-желтые вывески, запах манит, слюни текут.. Дорогие мои! Это все сделано специально, чтобы они текли.

И я, и вы это знаем. А еще мне хочется у вас спросить: «Сколько вы хотите прожить? Сколько вы хотите, чтобы прожили ваши дети? Может хватить позволять другим управлять нашей жизнью? Давайте уже вытрем эти слюни и сделаем в жизни что-то по-другому». Вы знаете, я приучала сына к чему-либо собственным примером. Я давно уже ем здоровую еду, меня уже не заманишь на запах жареной картошки,

даже расплавленный сыр на пицце, который я раньше обожала, уже не привлекает мое внимание. Мой сын сделал выбор и теперь тоже питается правильно. И что самое в этом приятное, мы получаем от этого удовольствие. Жизнь в кайф. И энергии прибавляется. Еда – ведь это тоже энергия. А энергия – это как топливо. Бывает плохое и хорошее. Какое заправишь, так «двигатель» и работать будет! Итак! Предлагаю всем челлендж: «21 день без фастфуда». Каждый день выкладываем пост в Инстаграм, а на 21 день делимся своими ощущениями. Этого, конечно, мало, чтобы у вас появилась новая привычка. Но это очень хороший старт и отличный пример для других. Вы начнете – другие подтянутся. Я в вас верю!

ЕДИМ ДОМА

Возможно, не все со мной согласятся, но принимать пищу, которую вы приготовили сами – это тоже привычка. Во-первых, когда вы кушаете дома, вы наверняка знаете, что вы едите, из чего это приготовлено и когда. Лучше всего готовить и сразу съесть. Тогда в продуктах сохраняется максимум полезных веществ. Во-вторых, это особый ритуал. Когда я готовлю дома, потом мы всей семьей кушаем, общаемся, что-то обсуждаем в семейном кругу. Да, вы скажете, также душевно можно поесть и в хорошем кафе или ресторане. Но в таком случае вам желательно сходить на кухню, посмотреть как они все это делают, насколько там чисто. Особенно, если вы пришли с маленькими детьми. И нормально пообщаться вам не удастся, если в зале будут другие люди. Хорошо,

если в кафе есть отдельные комнаты или специально огороженные места. В-третьих – это привычка, кушать в одно и то же время. К этому привыкает ваш организм. И работать он тогда будет как часы.

Если честно, я люблю «выход в свет», красиво одеваться, но в основном, чтобы встретиться с подругами, выпить чая или сока. У меня даже есть любимые вегетарианские заведения в нашем городе.

Но покушать я люблю дома. Хотя бывают такие дни, когда не всегда удастся поесть дома. А если вы на работе с 9 до 18? Ответ простой. Берите еду с собой. В качестве перекуса может быть банан или яблоко, а на основное блюдо – «торт-мозок». И если вы до сих пор стесняетесь носить коробочки с едой, поверьте, это уже модно! Сейчас в тренде правильное питание и здоровый образ жизни. Привычка есть домашнюю еду – это на годы. Это вклад в ваше здоровье и здоровье ваших детей.

ДЕВОЧКИ – ТАКИЕ ДЕВОЧКИ

Мамы! Вопрос к вам: Скажите, рассказывали ли вам ваши мамы и бабушки о том, как правильно ухаживать за лицом, волосами? Знаете ли вы от них разные секретники красоты? Если да. Супер.

Меня ничему такому не учили, так же, впрочем, как и их. У нас дома часто был 1 какой-то универсальный крем для лица и тела, 1 шампунь на всех, и я понятия не имела, что может быть по-другому. До 12 лет я росла пацанкой, в зер-

кало смотрела редко, особо ни о какой красоте не парилась. А уже позже, когда начала заглядываться на противоположный пол, начала себя рассматривать. Начала себя сравнивать с девушками с обложек глянцевого журналов и мне жутко захотелось быть на них похожей. Красивая кожа, длинные волосы. Я как раз была в спортивном лагере под Харьковом и там нарвала целый пакет крапивы. Я где-то услышала, что для роста волос нужно ополаскивать их отваром крапивы. В общем, привезла я эту крапиву и целый месяц делала какие-то ванночки для волос. Волосы особо не отросли, желание продолжать пропало. Если не дано иметь волосы до попы, приняла это как факт. Зато ноги – «от ушей». И на том спасибо предкам. Я вот думаю, было бы здорово – добавить в школьную программу уроки для девочек о красоте. И начинать нужно уже лет с 10. Как правильно умываться, уход за волосами и кожей лица, гимнастика и массажи для лица, красивая осанка и походка, уроки этикета и разные женские штучки. Пока таких уроков нет, придется, дорогие мамы, вам этим заняться. Расскажите, своим дочерям как ухаживать за собой, плести косички, делать прически, макияж и маникюр. Если вы чего-то не знаете- что ж, найдите информацию в интернете, запишитесь на курсы. Учитесь! Это и вам полезно будет. Когда будете готовы, начните проводить уроки красоты для ваших девочек. Пусть это будет увлекательно, интересно, вкусно и понятно детям. Вы думаете, у вас не получится? Открою маленький секрет: дети все-

гда считают родителей самыми умными (пока не вырастут). Так вот, у вас есть возможность «убить двух зайцев»: привить ребенку офигенную привычку на всю жизнь и подтвердить свой статус «красивой и умной мамы». А если еще вы начнете в косметике разбираться, научитесь макияж красивый делать, будете стильной – респект вам и уважуха от вашей дочери и ее подружек! Скажу вам, вот честно, вы будете кайфовать от этих уроков сами и будете весело проводить время с детьми. Так что вперед, как говорится, и с песней!

МАМА – ТОЖЕ ДЕВОЧКА

Эта глава для мам мальчиков. Прежде всего с самого детства малыша прекратите ходить по дому раздетой. И выкиньте заношенные треники. У вас растет мужчина. Будьте красивой мамой. Ухаживайте за собой. Это и мужу будет приятно. И в любом удобном случае просите сына о помощи. Неважно, что вы можете сделать это сами. Просите! Выбатывайте привычку – помогать девочкам. Мама – тоже девочка!

Когда вам хочется наказать маленького проказника, подумайте о его чувствах. Выкиньте из вашей речи такие выражения: «ты – неудачник», «ты – слабак», «ты – плакса», «ты – хлюпик», «вечно, ничего сделать нормального не можешь», «не мужик». Никогда не унижайте его достоинство!

Вы можете сказать сыну о том, что вам не нравится его поведение или поступки. Но его самого вы безмерно любите и знаете, что ваш сын – замечательный. Всячески хвали-

те его, когда он проявляет себя как мужчина. Открыл перед вами двери – молодец, подал руку при выходе из транспорта – красавчик, помог поднести тяжелые сумки – респект. Хвалите постоянно. Не просто так, а за дело! За добрые дела, за помощь другим людям. Не переживайте, не захвалите! Кстати, а знаете, что не хвалят те, которые сами редко слышали слова похвалы. Те, которые в себе не уверены.

А-ну, тест. Представьте себе ситуацию. Вы где-то в парке гуляете, проходят мимо люди. Мужчины, женщины. И говорят вам: «Девушка! Вы – такая красивая! У вас такие глаза! А фигура – загляденье».

А теперь подумайте, какие мысли возникают в голове: «Я – красивая? Да, ну, что вы! Самая обычная. Сегодня, просто, на день рождения к подруге иду, вот накрутилась, платье новое надела, голову помыла». Или еще что-то в этом роде. Глаза в пол, уже лицо и уши покраснели. Есть такое? Чувство неуверенности.

А мальчикам такое вообще никак нельзя. Ему чувство значимости нужно как глоток воздуха. Отсюда и уверенность в своих силах будет. Я признаюсь, грешна! И словечки неприятные проскакивали, и хвалила сына поначалу мало. А ведь в школе и на тренировках еще меньше хвалили, и сын каким-то неуверенным стал. А еще, что хуже, когда ребенка оскорбит кто-то, унижит, а он принимает это. Терпит и молчит. Да, типа, я знаю. Ну, что ж, я – такой. И уже горбиться начал, нет, чтоб крылья расправить!

В общем, девочки! Мамы! Хвалите почаще своих мужчин! Кстати, и мужа тоже! Денег заработал – «Ах ты, мой добытчик!» Продукты купил – «Мой кормилец!» Искренне хвалите, с любовью! Они это чувствуют и горы свернут, и новый айфон достанут ради вас!

DO IT YOURSELF

Попросите вашего мужа поучаствовать в обучении вашего сына слесарному мастерству. На крайний случай, папу, брата, соседа, вызовите дядю из Житомира. Всегда можно найти мужчину «с руками».

И пусть он научит вашего сына выпиливать лобзиком, забивать гвозди, строгать и делать другие штуки, которые пригодятся мужчине в будущем. Постройте домик для птиц, полочку для книг, в конце концов, сделайте санки или деревянную картину. У нас есть семейное видео, где сын делает с папой кирпичную кладку. Так по-взрослому, сначала раствор вылил на кладку, разровнял, сверху кирпичи уложил.. и по новой. От удовольствия Егор высунул язык и не отрывался от работы два часа. В общем, нужное это дело -мужская работа. И самому – приятно, и близким – польза.

СТРАХИ

Малыш подрос и иногда бывает необходимость – оставить ребенка дома. А он ни в какую не хочет, плачет. Ему страшно оставаться дома одному. Что же делать? Начните приучать его оставаться одному постепенно. Например, вы готовите на кухне, а малыша посадите с игрушками в манеж в комна-

те. Оставьте дверь открытой, чтобы он вас видел. Разговаривайте с ребенком, громко напоминая, что вы рядом.

Выйдите на минутку к соседке. Вернувшись, скажите громко: «Мама! Тут!» Постепенно увеличивайте время отсутствия. 10 минут, 15, 20, полчаса, час и т.д. Когда уходите из дома, уберите подальше, чтобы ребенок не нашел, все опасные, колюще-режущие предметы, а также мелко-глотательные, жевательные, лекарства, бытовую химию. Закройте заглушками розетки. Дети иногда добираются в такие укромные уголки, в которых вы как раз хотели спрятать все, что не планировалось быть найденным. Если нет возможности убрать все, закройте на ключ все опасные предметы в одной из комнат. И исследуйте с ребенком весь ваш дом, квартиру, загляните под все кровати, за все шторы и во все шкафы, чтобы больше не осталось «страшных», темных комнат и скелетов, которые они скрывают. Все – бояться больше нечего!

ИНЬ ИЛИ ЯНЬ

Я слышала, что родители всегда спорят между собой: кого ребенок любит больше. У меня даже спрашивали подруги: «Кого ваш сын любит больше : маму или папу?» Что здесь ответить? «Конечно, меня!» Хотя, шучу. Наш сын любит нас обоих одинаково. Я в этом уверена. Есть, конечно, у деток связь с мамой. Даже, когда пуповину обрезают, связь остается. У кого-то до тех пор, пока собственная семья появится, у кого-то раньше, а некоторые сильно привязаны к родителям

всю жизнь.

В каждом человеке есть мужское и женское начало. В мужчине – больше мужского. В женщине – женского, логично. И мы всю жизнь пытаемся сохранять баланс между ними. Если нам не хватает мужского (сильного характера, смелости и других мужских качеств), мы тянемся к папе, если женского (мягкости, нежности, сексуальности), нам нужна мама. Но тут возникает следующий вопрос: а если мама не дает нам таких качеств, потому что ее в детстве саму недолюбили? Не ругайте маму, просто, найдите другой женственный источник. Например, запишитесь на женские сексуальные практики и разбудите свою женскую природу.

Если папа не дает чувства уверенности и смелости, вам сложно принимать решения, выполнять поставленные задачи, тогда идите на тренинги к сильным спикерам, читайте книги, смотрите ролики в youtube. Не сидите сложа руки. Сейчас стало очень модным – винить своих родителей за то, что недодали, не научили, передали старое мышление и кучу убеждений. Они сделали для нас все, что смогли. Они старались. Спасибо им за это. Спасибо за жизнь и за возможность сейчас что-то в ней изменить.

Чем быстрее вы начнете сами что-то менять, тем быстрее вы станете самодостаточными, уверенными в себе и, как результат, такими же станут ваши дети. Вот такой парадокс. Если вы хотите поменять кого-то, займитесь собой. Пример сильной, красивой, женственной и успешной мамы очень

вдохновляет. Станьте такой для себя и для вашего ребенка.

ЕДЕМ В ЛАГЕРЬ

Я первый раз поехала в лагерь в 6 лет. Я очень волновалась, первые дни было страшно без родителей. А потом я вообще забыла об их существовании. Мне было весело, интересно, время проходило незаметно. Я ездила потом в лагерь каждый год. Сын первый раз поехал в лагерь в 11 лет. Долго мы собирались. Я все выбирала, не решалась. И наконец-то нашла подходящий вариант, мне понравились основатели – семья психологов. В общем, поездка в лагерь оказалась переломным моментом в жизни ребенка. Сын встретил там своих людей, команду, стал более организованным и дисциплинированным, а еще мне сказали, что ребенок – лидер. Он приехал невероятно довольным, и я поняла, как важно окружение в нашей жизни. Как важно, когда с тобой рядом люди, которые тебя мотивируют на поступки, с которыми интересно, которые не ищут в тебе недостатки, а замечают достоинства. Мой сын ездил 6 лет подряд в этот лагерь, был помощником вожатого, организовывал квесты и другие лагерные игры. Обязательно отправляйте детей в лагерь. Во-первых, это самостоятельность, во-вторых – это новый круг общения, в-третьих – это выход из зоны комфорта, развитие новых качеств, в-четвертых – это весело. Единственное, обязательно узнайте подробно все детали, насколько люди – близки вам по духу, какие у них приоритеты, как они относятся к детям, есть ли вообще отзывы об этом лагере, сколько

вожатых отвечает за свой отряд, есть ли свой повар. Задайте максимальное количество вопросов до отправки ребенка в лагерь. На счет условий проживания – сильно не парьтесь. Чистые комнаты и постельное белье, туалет, душ, горячая вода (хотя бы 3-4 раза в неделю). На этом все. Я сначала переживала, условия – простые, горячая вода – по выходным. Мой сын потом уже рассказывал, что часто купался в душе под холодной водой. Ну, и закаливание вам сразу! Два в одном. Дома попробуй, загони в холодную воду! Если ребенку хорошо, переживать не стоит! Мой вам совет: не звоните вашему ребенку каждые полчаса, 1 раза в сутки вполне достаточно. Лучше займитесь собой и мужем! Устройте, наконец, медовый месяц или неделю, на крайний случай.

ОШИБАТЬСЯ – ЭТО ПРЕКРАСНО

Мы все живем с мыслью, что ошибаться – это плохо. Так нам внушили в детстве. Нас осуждали, называли лузерами, тупыми, неудачниками. Мы всячески пытаемся это же втолковать нашим детям. В диктанте ошибка, получай подзатыльник! Пять ошибок – пять подзатыльников! И мы стараемся выпрыгнуть из трусов, чтоб не ошибаться по жизни. А так как это невозможно, а подзатыльников мы больше не хотим, мы подсознательно создаем себе такое правило: «мы – всегда правы». Кэтрин Шульц, известный «ошибковед» говорит: «Мы застряли в своем коконе правоты». Мы ошиблись, а все равно доказываем, что правы. Потому что так мы себе внушили. С этим мы идем по жизни, продолжая совер-

шать ошибки, но доказывая другим, что не правы они. Что это они чего-то не знают, это они не ведают, что делают. «Истина – же одна, вот она! Вы, что – тупые?! Вы что не видите?» Это как будто мы все смотрим на жизнь через одно прозрачное окно и видим то же самое. Но этого не может быть. Мы же все – разные. Вот, если рассмотреть картины, которые рисуют художники. Они все видят что-то свое, рисуя рассвет или закат, или звездное небо, или маленького ребенка на руках у мамы. Все картины – разные. Вы даже можете провести эксперимент. Опишите портрет какого-нибудь человека. А потом попросите вашу сестру, подругу, коллегу сделать то же самое, вы увидите, что в описании будут общие черты, но каждый добавит что-то свое. Свое восприятие мира, реальности. И мы это принимаем. Значит, подсознательно мы соглашаемся с тем фактом, что мыслим по-разному. Так почему бы нам не признать тот факт, что мы можем ошибаться. Мы представляем себе нашу жизнь, рисуем картину будущего. А мир отвечает по-другому, мы получаем неожиданные повороты судьбы. Мы планируем уехать в другую страну, а нам не открывают визу. Мы планируем стать врачом, но через время понимаем, что это не наше. Мы боимся крови, и руки дрожат при виде скальпеля. Мы думаем одно, а получаем другое. Значит, мы ошиблись. Значит, мы можем быть неправы! Ошибаться – не значит стратить, не значит упасть в грязь лицом. Это вообще не об этом. Как говорил Аврелий Августин: "Si fallor, sum". – Я ошибаюсь, значит, я суще-

ствую. Смысл в том, чтобы выйти за рамки своего «я», что, конечно, очень сложно. И в то же время так просто! Просто признать, что в мире есть еще и другие люди. И они – классные. И если отряхнуть с себя гордыню и важность, жить станет интересней. По словам Уилла Смита: «Успешные люди ошибаются больше, чем выигрывают». И это нормально, потому что ошибки показывают направление движения, где нужно развиваться. Томас Эдисон сказал: «Я никогда не терпел поражений. Я просто нашел 100000 способов, которые не работают». Ошибаться – это о том, чтобы жизнь стала невероятной, чтобы каждый день открывать в ней что-то новое. Я ошибаюсь, потому что я адаптируюсь к этой жизни. Благодаря ошибкам я становлюсь мудрей. Именно это нужно рассказать детям! Пусть они ошибаются на здоровье!

ЖЕЛЕЗНАЯ ПОПА

Мне кажется, именно в неусидчивости кроется причина всех недодостижений и недорезультатов.

Мы что-то делаем, но не добиваемся желаемого. Почему? Все дело в том, что мы не дожимаем, бросаем на полпути, потому что становится скучно и уже не зажигает, как в начале. Это касается и детей, и взрослых. У взрослых, правда, есть мотивация – зачем я все это делаю. Есть рычаги воздействия. Грубо говоря, мы можем себя заставить. С ребенком сложнее. Если «не хочу», то «зачем»? А еще тяжело быть усидчивым в силу темперамента. Например, моего сына никак не назовешь усидчивым. Гиперактивный, любознательный и

эмоциональный, ему так сложно было высиживать 45 минут урока и выводить какие-то крючки в тетрадке. У него часто были красные замечания в дневнике за отсутствие внимательности на уроке. При этом сын не понимал, за что его так ругают. Кстати, его часто называли безответственным. Хотя это слово не имеет ничего общего с усидчивостью. Усидчивость – это постоянство, измеряется в единицах времени, которое мы можем просидеть попой на стуле. Это качество можно и нужно развивать, потому что оно помогает доводить начатые дела до конца. И, так, как же помочь малышу стать усидчивей. Ну, конечно же, в игровой форме. Например, рисование. Это занятие может увлечь их надолго. Купите альбом для рисования или холст. Кстати, если рисовать стоя (холст можно закрепить на стене), то ребенок не будет так уставать и будет чувствовать себя настоящим художником. Купите краски, карандаши. Пускай рисует все, что хочет, и уходит, как только ему это надоест. Постепенно придумывайте темы для рисунка. Рисуйте вместе, главное – чтобы он закончил картинку. Это основная цель. И когда рисунок готов, обязательно повесьте на видном месте и поощрите чем-то ребенка за старание и усидчивость, ну, и за красивую картину, конечно! Еще одна классная затея. Паззлы. Кстати, мой неусидчивый ребенок обожал паззлы. Мог собирать их часами, подбирая цвета и детали. Меня, честно, на это все не хватало, а вот сына увлекало. Особенно, если это были картинки машин и старинных городов. Для самых маленьких

купите крупные паззлы с 24 элементами с красочными картинками или наборы кубиков с разрезанным изображением.

Еще одна интересная игра – конструктор. Первыми предметами, которые способен сконструировать малыш, будут пирамидка, машинка, елочка. А потом уже можно собирать самолеты, машины, роботов. В общем, выбирайте конструктор, исходя из интересов ребенка. Очень здорово развивают усидчивость разные поделки, игрушки, сделанные своими руками. У нас до сих пор хранится Домовенок Кузя, которого мы сделали с сыном вместе из ткани, ниток и соломы. А еще мы делали с сыном пиньяту из газет, журналов и канцелярского клея с воздушным шариком внутри. Мы ее обклеили сверху яркой цветной бумагой. Получилось очень здорово. Мы ее наполнили серпантинном и дождиком, и сын ее разбил в присутствии гостей на своем дне рождения. Придумайте для своего ребенка интересные творческие игры дома, в которые вы будете играть вместе. Например, квесты. Вы можете вместе придумывать и писать задания, а потом проходить квест с папой, бабушкой или дедушкой. Не забывайте делать перерывы в процессе игры, разминаться, прыгать, бегать и танцевать. Цель всех игр – довести начатое до конца!

И самое главное – не заставляйте вашего ребенка делать то, что ему не нравится. Пусть выбирает, а вы, просто, поддержите и направьте. Будьте терпеливы, и результат не заставит себя долго ждать.

Я САМ

Дети очень любят самостоятельность. Вот, прям, с пеленок. Пытаются сами держать бутылочку с водой, сами встают на ножки, пытаются вылезти из кроватки, отказываются брать вас за руку, только научившись ходить. Поощряйте их всячески в этом. Пускай малыш сам карабкается на кровать и слезает с нее сам, пьет водичку из чашки, сам складывает игрушки, включает свет, приносит вам какие-то вещи, сам одевается и раздевается (сначала это будет нелегко, но вы помогите своему малышу). Просите, чтобы ваш ребенок отнес вещи в ванную или положил в шкаф, помог разгрузить пакет из магазина и положить продукты в холодильник. Деток постарше просите сходить в магазин, помыть посуду. Моему сыну нравилось одевать мои перчатки и фартук. Он чувствовал себя очень важно, тер тарелки мочалкой и потом отдавал мне, а я их вытирала полотенцем. И он, и я были в восторге от такого времяпровождения.

И неважно, что иногда я эти тарелки перемывала за него. Жаль, сейчас меньше любит мыть посуду!

А еще мой сын лепил вареники. Его научила бабушка, и у него очень здорово получалось. А потом за обе щеки их уплетал. Лет с 8 сын мог сделать нам с мужем сюрприз и приготовить ужин. Это было очень трогательно. Самостоятельность – это путь к взрослости. Доверяйте вашим детям по чуть-чуть, это – и в ваших интересах. Иначе будут все время оборачиваться, в надежде, что вы следом идете. А потом

скажут: «Мам, пап! Я буду жить с вами» . А что, тепло и комфортно, мама кормит и париться не нужно. Только есть тут одно «но». В комплекте с родителями ваш взрослый сын или дочь оставит себе детские установки, страхи и сомнения. Он как бы задерживается в возрасте приблизительно 14 лет (хотя ему уже 30), он редко что-то меняет, и его личная жизнь, как правило, не складывается. Хотите вы такого своим детям? Вряд ли. Так что в 18 лет, ну, ладно, в 20, чемодан в руки и ..во взрослую жизнь.

МОЙ ЛЮБИМЫЙ ПОЧЕМУЧКА

Мой сын – невероятно разговорчив. Стоило ему начать говорить, остановить его стало невозможным. И начались вопросы. «А почему машины все разные? А почему дядя стоит на дороге и машет палкой? А почему петушок кричит: «Кукареку?»» «Почему у слона такой длинный нос?» Многие вопросы были смешные, на которые было весело отвечать, а некоторые, не по годам, взрослые вопросы, заставляли задуматься или даже вгоняли в тупик. Вот, не знаю, как ответить и все! И я никогда не обманывала своего сына. Я ему честно говорила: «Не знаю, но узнаю и тебе расскажу». Если делать вид, что ты – самая умная, но, просто, говорить не хочешь или отвечать: «вырастешь, расскажу» или «не приставай, с глупыми вопросами», это может привести к тому, что ребенок у вас ничего спрашивать не будет. Он пойдет к бабушке, дедушке или чужим людям. Вам это будет неприятно. Конечно, не хочется выглядеть глупым в глазах ребенка.

Но, поверьте, это – не глупость. Вы объясните ребенку, что вам тоже очень интересно, что вы тоже хотите найти ответ на этот вопрос. И тогда ребенок будет вас обожать и уважать за то, что вы с ним общаетесь как со взрослым, на равных. А что-то не знать – это нормально. Мы же – просто, люди. И говорите ребенку, что вы выросли, но продолжаете учиться. Это очень здорово будет мотивировать и его. А вопросы пусть задает, и побольше. Кстати, сразу прокачает и уверенность в себе. Вот в детстве мы редко стесняемся, обычно легко входим в контакт с другими людьми. Но с возрастом начинаем робеть, переживать: что о нас подумают, лишний раз боимся спрашивать. Однажды мы с Егором встретили на улице девушку с ярко-оранжевыми волосами. У сына аж дух захватило. «Мама! Откуда у тети такие красивые волосы?» И я ему сказала: «А давай, ты у тети спросишь?» Мы подошли к девушке, и сын спросил: «Откуда берутся такие красивые волосы?» Девушка улыбнулась и сказала, что упала в банку с краской. На что мой сын в замешательстве ответил: «А чего вы – не вся красивая?» Девушка сказала, что мой сын – очень смысленый и ушла, оставив ребенка в недоумении. Но я объяснила ему, что это была шутка. На самом деле, есть специальные краски, которыми тети красят волосы. Кстати, мой сын долго потом просил меня покрасить волосы в такой цвет. У него любовь была к рыженьким! Но я сказала, что мне нравится больше быть блондинкой.

А НЕ ПОЕХАТЬ ЛИ НАМ В ОТПУСК

Многие родители боятся брать маленьких детей с собой в поездку. Если ребенок – очень беспокойный, часто болеет, плохо спит и ест, возможно, эти страхи – обоснованы. Но, если речь идет просто о том, что они наслушались мнений других людей, а сами никуда не выезжали из-за страхов в своей голове, то тут стоит задуматься. Неужели вы хотите прожить жизнь, не выезжая из своего города! А как же ребенок, который потом вырастет и будет думать, что все, что за пределами дома, это страшно!

Мне кажется, стоит проверить все на личном опыте.

Во-первых, это приключение, во-вторых – если вам не понравится, то, пусть это будет первый и последний раз. Но это случится с вами. А если вы подготовитесь к поездке, думаю, все пройдет интересно и увлекательно. Не обещаю, что не будет форс-мажоров, но к ним тоже можно подготовиться.

Итак, заранее продумайте, куда хотите поехать. Пускай первое путешествие с ребенком будет не слишком длинным.

Есть свои нюансы в поездках на машине, поезде или самолете.

СОВЕТ 1. Продумайте за несколько месяцев маршрут поездки. И не пытайтесь побывать сразу везде. Лучше меньше, но качественней.

СОВЕТ 2. Не проводите в машине весь день. Останавливайтесь где-нибудь, чтобы размять ноги, побегать и попрыгать. Дайте возможность малышам хорошо подвигаться. Можно даже в догонялки поиграть. Вечером остановитесь на

ночлег. Не спите в машине. Бесперывная поездка выматывает малыша, и сон его в машине будет беспокойным. Да, и всем взрослым не помешает отдохнуть!

Наша первая семейная поездка была в Крым, когда сыну уже было года 4. С нами поехала моя сестра с мужем и дочкой, которой было 3 года. Поездка выдалась очень утомительной именно по причине того, что мужчины «гнали» без длительных остановок, разрешая выйти только в туалет. Так как водителя было два, они менялись, и им вполне удавалось выспаться по очереди. Мы с сестрой и детьми сидели сзади с кучей вещей. Дети проваливались в сон, просто от того, что нервная система отключала организм. Мы были сильно измотаны таким путешествием.

СОВЕТ 3. Заранее забронируйте жилье. Квартира – удобней, чем гостиница, потому что с вами ребенок, и ему можно приготовить еду, вместо того, чтобы кормить малыша сомнительными обедами в кафешках и придорожных забегаловках.

Сейчас я все поездки планирую месяца за четыре, а то и за полгода. Заранее бронирую квартиры, прописываю маршрут, стараюсь многое учесть. Конечно, я делаю поправку на разные неожиданные ситуации. И никогда не унываю, если что-то идет не так.

СОВЕТ 4. Позаботьтесь об автомобильном кресле. Если ребенок еще совсем маленький, не умеет ползать и ходить, тогда вам будет проще. Малыш будет больше спать, не будет

требовать постоянно двигаться и, чтобы его развлекали. Дети постарше хуже сидят в автомобильных креслах, им нужно внимание и пространство для передвижения.

СОВЕТ 5. Обязательно продумайте комфортные места в машине для каждого члена семьи. И, прежде всего, для детей. Вещи желательно максимально утрамбовать в багажник. В салон положите подушки, одеяла. Они вам очень пригодятся. Ребенок не будет все время сидеть в автокресле!

СОВЕТ 6. Желательно сделать тонировку в машине. (Если вы, конечно, едете в отпуск летом). А еще прикрепить к стеклам специальные шторки на липучках. Это приглушает свет в салоне, и, если на улице сильно жарко, то облегчает работу кондиционера.

Думайте не только о ребенке, но и о себе. Если вы будете в хорошем настроении, свеженькая и бодрая, то и ваш малыш будет вам отвечать тем же и легче перенесет дорогу.

ЧТО ВЗЯТЬ С СОБОЙ В ДОРОГУ:

USB-провод для подзарядки телефона в машине и power bank («банку»),

Фонарик,

Термос с кипятком или без (можно кипяток попросить по дороге). Вы сможете в дороге заварить не только чай, но и сделать ребенку кашу.

Воду. Для ребенка подготовьте готовую бутылочку с водой. Можно добавить туда дольку лимона. И отдельно возьмите несколько литров воды, чтобы можно было наливать,

когда ребенок выпьет. Не наливайте сок, компот, газированную воду. От таких напитков пить хочется еще больше.

Игрушки, игры, книжки с яркими картинками.

Детских игрушек возьмите много, купите что-то новенькое, чего ребенок еще не видел, это его увлечет. Выдавайте игрушки по очереди, не все сразу. Сегодня одни, завтра другие. Обязательно возьмите любимые игрушки, особенно, те, с которыми малыш спит. Запаситесь альбомами для рисования и фломастерами.

Когда ребенку надоело уже все, в ход идут самолетика, сделанные из бумаги, веер (можно на маму и папу помахать), можно смотреть в окошко и считать машинки, смотреть на птичек, издавать смешные звуки, хлопать в ладоши, играть с пупсами, одевая и раздевая их, делать маме прически с помощью кучи резиночек. С детками постарше можно играть в слова, детские карты, разгадывать ребусы и кроссворды.

Для того, чтобы ребенку было удобно играть, подготовьте специальный походный столик, который можно будет поставить на автокресло сверху.

Переносной холодильник. Есть холодильники, которые работают с помощью USB кабеля, который вы подключите прямо в машине. Максимальное охлаждение на 20 градусов по сравнению с температурой за бортом. Второй тип холодильника – это охлаждение с помощью специальных аккумуляторов холода, которые нужно заморозить предварительно в морозилке домашнего холодильника и затем положить

в переносной холодильник или термосумку. 1 аккумулятор 400 мл рассчитан на 20 л объема. Аккумуляторы холода медленно размораживаются и поддерживают температуру в холодильнике от +2 до +8 градусов. Если холодильник не открывать и поддерживать оптимальный климат в салоне автомобиля, то такой холодильник будет хранить продукты холодными часов 14.

Возьмите с собой готовый перекус в дорогу. Это может быть отварной картофель и другие овощи, овощной суп, каша без молока и сахара (и обязательно возьмите сухую овсянку, быстрорастворимую гречку, вы сможете залить ее кипятком из термоса и покормить ребенка), бананы, яблоки и другие сезонные фрукты, орехи, изюм, финики, хлебцы. Но старайтесь много сухих перекусов ребенку не давать. Это может нарушить нормальную работу желудка и кишечника. Лучше накормите кефиром, опять же без сахара и только свежим, не храните его долго.

Скачайте детскую и танцевальную музыку, а также сказки на флешку или в телефон. Это тоже развлечет вашего ребенка в дороге. Нас музыка спасала в дороге. Сын очень любит танцевать и петь, поэтому без музыки в дороге мы не обходились никогда. Мы все поем, когда едем в машине. Кстати, мой ребенок легко засыпал под любой шум, мы никогда не боялись его разбудить. Поэтому музыка у нас всегда играет фоном, не дает водителю расслабиться и заснуть.

Когда уже ничего не помогает, а ехать нужно, включите

мультфильмы. Если уж разрешили смотреть, то пусть будут на английском языке. Может, хоть какая-то польза будет.

Если едете поездом, не забудьте побеспокоиться о билетах за 1-1,5 месяца, потом их просто может не быть. С собой в поезд обязательно возьмите воду, чтобы почистить зубы. В туалете, мягко сказать, вода не очень, особенно для ребенка. Возьмите тапочки и сменную одежду, лучше забронируйте все купе, вам будет однозначно комфортней без посторонних людей.

Если вы путешествуете на самолете, билеты лучше бронировать за 5-6 месяцев. И тогда и поездку спланируете основательно. Уточните заранее габариты ручной клади и вес, чтобы потом сильно не расстраиваться, если придется доплачивать. Обязательно подготовьте детский комплект необходимых вещей в салон самолета, не забывайте, что багаж вы сдадите!

ЧТО ВЗЯТЬ С СОБОЙ В САЛОН:

В сумке должны быть памперсы (если ребенок маленький), соска, бутылочка (кстати, для ребенка разрешается проносить воду в салон), запасные вещи, если ребенок испачкается, опять же 2-3 игрушки, карандаши и блокнот, маленькая подушка (или 2, для себя и ребенка), на всякий случай, мини-аптечка, коробочка с перекусом (хлебец, фруктовое пюре, овсянка). Если в билет не включен прием пищи, вы сможете попросить бортпроводницу залить вам овсянку кипятком, добавьте банан или фруктовое пюре, и обед для

ребенка будет готов. Не забудьте взять с собой коляску, свинг – они облегчат вам передвижение с ребенком, где бы вы не находились, когда вы без машины.

Какие бы форс-мажоры не случались, а они будут, не думайте о плохом, наслаждайтесь моментом!

Я помню одну нашу 7-дневную поездку в Ялту, когда мы решили поехать на поезде втроем. Сыну было тогда уже 6 лет. Это было осенью, погода немного подвела. У нас случилось целое приключение. Мы взяли мало теплых вещей и не взяли сменную обувь. Мы поднялись на фуникулере на гору, я на себя надела шапку ребенка, потому что у меня вообще теплых вещей не оказалось, а там хлопьями сыпал снег. И это в октябре! Сына мы закутали в куртку с капюшоном. На обратном пути из-за погодных условий фуникулер остановился, и мы где-то час провисели в воздухе среди гор. Шел снег, завывал ветер, а мы продолжали висеть. В фуникулере было много людей и все сначала молчали, и было страшно. Сын тогда тоже притих, но не плакал. Это был самый длинный час в моей жизни. А потом кто-то пошутил, разрядил обстановку, все начали разговаривать, смеяться. И наконец-то мы поехали. На обратном пути домой мы сели на троллейбус (кто-то помнит троллейбусы в Крыму?) и поехали в Симферополь, откуда отправлялся наш поезд в Харьков. Ребенок спал в троллейбусе на жестких красных сидениях. И тут полил ливень. И все бы ничего, ну, льет и льет. Подумаешь! Но случилось короткое замыкание и троллейбус остановил-

ся, посреди серпантина, снова в горах.

В троллейбусе было всего человек 5, включая нас. На этот раз мы ждали около двух часов, пока нас пересадят на другой транспорт. А сын спал все это время, под шум дождя, на неудобных жестких сиденьях. Он проснулся, когда нас уже пересаживали. Он ничего не понял и был в прекрасном настроении.

Я искренне благодарю всех, кто участвовал в той операции, что они успели, и мы не опоздали на поезд!

А потом мы вышли уже в Симферополе, а дождь полил еще сильнее, сын вступил в большую лужу, и промочил ноги. И мужу, кроме чемодана, пришлось нести и 6-летнего ребенка.

Когда мы сели уже в вагон и напились горячего чая, я поняла тогда, вот оно счастье! Как мало нам нужно, на самом деле! Я пишу эти строки, и меня накрывает волной нежности и любви к моей семье. У нас было много разных поездок на машине: и на мыс Тарханкут с палаткой, в Голландию, Чехию, были пешие прогулки по горам. В основном, это были сложные маршруты, с минимальным комфортом и бюджетом. Сын всегда путешествовал с нами. Я ни разу не пожалела, что мы брали его с собой. Да, дети – разные. С кем-то проще, кто-то более требовательный. Но надо пробовать, находить подход к своему малышу, выбирать между машиной, поездом и самолетом. Возможно, последний, все-таки, комфортней. Но откладывать свою жизнь, ожидая пока ре-

бенок вырастет, мне кажется, не стоит.

ИДЕМ В ШКОЛУ

Так случилось, что нам повезло. Ребенка научили читать и считать еще в детском саду. Я очень благодарна его первой воспитательнице. Для нас детский сад, по сути, и стал подготовкой к школе. Специально в подготовительную школу сын не ходил. Но это было 11 лет назад! А наша система образования давно не стоит на месте, и требования к первокласснику уже не те, как раньше. Переживать по этому поводу не стоит. Просто, начать готовиться заранее. Когда? Сейчас достаточно много много развивающих книг и игр. Вы можете начать заниматься с вашим ребенком в два и в три года. Пусть это будут простые игры для общего развития малыша. Любые знания, которые вы вкладываете в ребенка, считайте его активной или пассивной подготовкой к школе.

Медики и психологи считают, что оптимальный возраст для подготовки к школе – 5 лет. Мозг пятилетки уже готов воспринимать информацию, но тут нужно понимать, что ваш малыш – еще ребенок, и подготовка к школе должна быть в игровой форме. Никто так не подготовит хорошо к школе, как профессионалы своего дела – развивающие центры, специальные подготовительные школы. Не отказывайтесь от их помощи. Даже, если вам очень хочется сделать все самой, и у вас есть на это время, замечательно! Одно другому не мешает. Там малыш будет находиться в среде таких же «карандашей», ему будет весело и интересно получать знания из

разных областей (чтение, письмо, математика). Почемушки смогут задавать вопросы и получать ответы на их языке. А дома вы все это закрепите.

Итак, вот умения и навыки ребенка, о которых спрашивают родителей на собеседовании перед поступлением в первый класс:

Знать свою ФИО.

Знать дату рождения и возраст.

Знать собственный домашний адрес.

Знать название своего родного города.

Знать ФИО родителей, их профессии.

Знать имена сестер, братьев и короткую информацию о них.

Знать времена суток.

Знать и называть времена года.

Знать и уметь определять обобщающие понятия: птицы, звери, насекомые, мебель, одежда, транспорт, посуда, фрукты, овощи т.п.

Знать пару детских стишков и сказок.

Уметь различать, точно называть геометрические фигуры: квадрат, овал, круг, прямоугольник.

Уметь ориентироваться в пространстве, то есть знать, где левая сторона, а где правая.

Уметь пересказывать несложные рассказы, сохраняя основной сюжет и последовательность.

Уметь описывать изображения и картинки так, чтобы сло-

жить все сказанное в связный текст.

Различать согласные и гласные звуки, мягкие и твердые согласные, глухие и звонкие согласные.

Делить слова на слоги, используя при этом хлопки, шаги, ориентироваться в количестве гласных звуков.

Определять количество звуков в простых словах типа «дом», «рот», «суп», «дубы», «нога», «зубы», «коса».

Уметь владеть ножницами: вырезать квадраты, круги, полосы, треугольники, прямоугольники, овалы, вырезать предметы по контуру.

Хорошо владеть карандашом и ручкой: проводить горизонтальные и вертикальные линии без помощи линейки, рисовать простые геометрические формы, уметь аккуратно штриховать и раскрашивать, не нарушая контуров предметов.

Уметь свободно считать до 10 и в обратном порядке.

Уметь складывать и вычитать в пределах 10.

Многовато для первоклашки, да? У меня у самой от вышесказанного небольшой шок.

Но я вам так скажу, это немного завышенные требования, чтобы родители не расслаблялись. Чем выше планка, тем больше шансов, что ребенок будет хоть как-то готов к школе. Но лучше максимально постараться и быть готовым, тем более все эти знания пригодятся вашему сыну или дочке в дальнейшем.

И вот здесь возникает вопрос: во сколько же отдавать ре-

бенка в школу : в 6 или 7 лет?

Мой ребенок пошел в школу почти в 8 лет. Так получилось. Он родился в октябре. Я не придерживалась стереотипов, в детском саду ему было хорошо, и я не спешила. В 6 лет решила не отдавать. Зато через год мой ребенок был готов к школе на все 100. Он бегло читал, легко складывал и вычитал цифры, но главное – он уже сам хотел пойти в школу. Ему было интересно узнавать что-то новое, и в детском саду уже стало скучно. В общем, школа пришла вовремя. Да, и с классным руководителем повезло.

А вот мои знакомые отдали ребенка в 6 и тоже довольны. Кто-то считает, что, чем раньше пойдет, тем раньше закончит. В общем, прислушайтесь к своему сердцу. Если ребенок – психологически еще не готов, он спит днем, быстро устает, чувствует себя неуверенно среди сверстников, не спешите, пусть за год подрастет и окрепнет. А вы ему всячески помогайте в этом. Пусть ребенок занимается в спокойном режиме в подготовительной школе, а все свободное время проводите с ним вместе. Пусть он еще побудет вашим маленьким зайчиком, мишкой, маленькой принцессой. У вас еще будет целый год без суеты, утренних подъемов и школьного распорядка. Этот год еще ваш. Это очень ценное время, насладитесь им. Будьте самой доброй и любящей. Ваш ребенок получит удовольствие, а в школу придет уже готовый первоклассник, уверенный в себе, которому с легкостью покоряются все школьные науки.

DO YOU SPEAK

Дети схватывают на лету. Стоит только услышать какую-то песню, как они уже напевают. Направьте этот навык в правильное русло. В изучение языков. Пусть сначала это будут песенки по-английски, стишки, пусть учит зверюшек по картинкам. Учите язык вместе, если вы до этого не учили. Если не очень получается, пойдите в какую-нибудь развивашку, где будет много деток и будет весело. Чем раньше начнет «спикать», тем ему будет легче. Когда малыш подрастет, уже можно думать о курсах, где изучают грамматику и учатся говорить по-английски с правильным произношением. Не откладывайте процесс изучения языков на потом. Знание иностранного языка ой, как пригодится после окончания школы. Это и интересная профессия, и путешествия без языкового барьера, и, возможно, ваш сын или дочь захотят продолжить обучение за рубежом. Язык – в помощь. А если они его только начнут учить уже после окончания школы, то это минимум 3 года, чтобы знать его на разговорном уровне. Я сама «как-то» учила язык в школе, потом в институте уже лучше, неплохо знала грамматику, но с разговорным аспектом был завтык. Потом повезло – я попала к замечательному преподавателю Насте на курсах английского языка, которая помогла мне сломать мой внутренний блок, и я заговорила. И по сей день я учусь. Я использовала свои знания в работе, участвовала в переговорах и презентациях в качестве переводчика, я вела йогу на английском.

Я читаю книги, смотрю фильмы, периодически посещаю английские клубы, общаюсь с иностранными друзьями, путешествую. Язык помогает.

Мой сын начал учить английский язык в детском саду. К школьной программе у меня «особая любовь». Не знаю, почему, но я еще не встретила ни одного ребенка, который бы выучил язык в школе. Все очень примитивно и мало. Как правило, все занимаются с репетиторами. Я больше придерживаюсь обучения в группе на разговорных курсах. Мы отдали его сначала на одни курсы, потом поменяли преподавателя. Честно скажу, я – строгая мама. И, что касается английского, я с него «не слезла». Уже к 14 годам у сына был хороший запас слов, а так как он ездил в разные страны на турниры по бальным танцам, ему пришлось начать говорить. Больше всего мой сын подтянул английский язык за последний год учебы в школе. Я стала замечать, как поменялось его произношение. И язык сыграл решающую роль в его судьбе. Так что не тяните хвоста за я..хвост, do it!

КАК НЕ ОТБИТЬ ЖЕЛАНИЕ УЧИТЬСЯ

Школьные порядки – это отдельная тема для разговора.

Накануне выпускного мы с Егором наткнулись на «стаю» мамочек будущих пятиклассников (дело в том, что сын учился в физико-математическом лицее, где обучение начинается только с пятого класса), т.е. это дети, который придут в школу первый раз как в первый класс. Нас засыпали вопросами: «Как себя зарекомендовать? Как учителя? Ребенок бу-

дет знать предметы? Не отчислят за неуспеваемость? А с репетиторами нужно заниматься?» И т.д.

Наш лицей считается одной из лучших школ города. И, наверное, если сравнивать с обычными школами в нашем районе, где мы живем, то это действительно так. Строгие учителя, требовательные не только к знаниям, но и к внешнему виду. Рейтинговая система оценивания, много внутренних школьных олимпиад, много уроков по математике, так как специализация именно в этом. Но по сути, это самая обычная школа со старыми порядками, с угрозами отчисления за прогулы и с нелюбовью к тем, кто слишком выделяется из всех учеников.

Мой сын в школе был белой вороной. Он – бунтарь и спорщик. Егор с трудом научился называть учителей по имени-отчеству. Многие считали, что он их не уважает, а соответственно, и не хотели идти к нему на встречу, когда он пропускал занятия из-за турниров. Будучи очень любознательным с детства, он уважал тех учителей, с которыми ему было интересно, на уроках которых он сидел, затаив дыхание. Большинство уроков были скучными и, как ему казалось, бесполезными. А посещать их для «галочки» так не хотелось. И я стала узнавать, что он часто прогуливает. Как мне нужно было на это реагировать?

Сначала я его отругала. После того, как мне позвонила классный руководитель, вынесла мне мозг, рассказала про безответственность сына, о том, что его отчислят из школы.

Потом мы начали больше разговаривать, сын стал делиться о том, как проходят его уроки, что они там нового узнают. И я поняла, что ничего не произойдет страшного, если некоторые уроки он иногда прогуляет! Что я говорю, ужас! Да, я ему стала разрешать иногда это делать. Но взамен, он должен был выучить какой-то урок сам, сделать презентацию, закрыть какие-то хвосты. Я рассуждала так, что аттестат о школьном образовании получить все равно надо! На всякий случай! А в таком случае, иногда нужно немножко «подыгрывать» системе. Хотя я сама ее не очень люблю.

Что же мы посоветовали с сыном тем мамочкам будущих учеников:

Не заставляйте ребенка знать все – это нереально.

Пригласите репетиторов по «стратегическим» предметам (например, математика, физика и английский).

Ребенок не идет на какой-то урок только с вашего разрешения.

Не ругайте за красные замечания в дневнике.

Забейте на оценки. Важно то, что в голове.

Никогда не ругайте учителей, даже, если очень хочется.

Хвалите ребенка даже за самый маленький результат.

Вовлекайтесь в жизнь ребенка тогда, когда он этого просит.

Контролируйте ребенка на 50% в начале школы, и оставьте только 5% контроля в старших классах. (Это моя формула. Попробуйте вывести свою, но контроль ослабьте).

Доверяйте вашему сердцу, а не учителям.

ДЕТИ И СЕКС

Эта тема – всегда очень неудобна родителям. С какой стороны к ней подойти, как завести разговор.

Они ведь – еще дети. А тут такое! Ответ напрашивается сам собой. Раз это дети, значит, и говорить на их языке. Расскажите ребенку сказку о папе и маме. «Жила была красивая девочка, вот такая, как ты» (если у вас дочь), и «жил был красивый мальчик, такой, как ты» (если у вас сын). «Они выросли и стали женщиной и мужчиной. И однажды встретились. Они очень понравились друг другу, а потом между ними возникла любовь. Любовь – это такое чувство, из-за которого люди не хотят расставаться, им хочется быть рядом друг с другом, обнимать и целовать друг друга. Когда папа и мама поняли, что они любят друг друга, они стали мужем и женой. И через некоторое время благодаря их любви у них родился(лась) сын (дочь)». (Ребенку говорите, что это ты). «И они стали семьей». Скажите вашему малышу, что вы его любите так же сильно, как и друг друга. Вполне логично, что ваш ребенок будет задавать вам вопрос: "Как же я получился?"

На данном этапе абсолютно достаточно сказать: «что, когда взрослые люди (папа и мама), которые любят друг друга, долго живут вместе, у них рождаются детки». Эту сказку можно даже нарисовать вместе с ребенком. И получится картинка вашей семьи: папа, мама и я. А еще скажите ваше-

му ребенку, что у животных и птиц тоже так происходит. И у слонов, и бегемотов, львов, тигров, собачек и кошечек. У всех рождаются детки. Потом детки вырастают, и у них тоже рождаются свои детки. «И у тебя, мой любимый сын, моя девочка, будут свои детки, которых ты будешь сильно любить. Потом и они вырастут и .. все повторится. Это и есть наша жизнь». А когда дети станут подростками, обязательно купите книгу «об этом». Прочитайте их вместе с ребенком, и не забывайте, что он – все еще ребенок, и информация должна быть для него понятной. И не переживайте, ребенок, все равно, все узнает, рано или поздно. Дети, на самом деле, знают гораздо больше, чем мы думаем. Но, если вы будете делать какие-то секреты от них, отмахиваться или обманывать, вы потеряете их доверие. Так что, пусть тема секса не будет для вас каким-то «Волдемортом». Это так здорово слышать, когда ребенок называет вас «продвинутой» мамой!

ПАПОЧКА! Я ЛЮБЛЮ ТЕБЯ

Очень часто во многих семьях папа много работает, уходит рано – приходит поздно. Папе некогда проводить время с ребенком. Малыш его практически не видит и долгое время не знает о существовании папы. Когда я родилась, мой папа был в армии. Когда он вернулся, мне уже был 1 год. Я, конечно, не помню этого момента, мне мама рассказывала. Они сидели с мамой на кухне и пили чай, а я проснулась и пришла к ним. Сначала я ужасно испугалась незнакомого мужчины, залезла к маме на руки. Потом немного привыкла

и начала носить папе игрушки. Через некоторое время я уже приняла тот факт, что у меня есть папа. Папа очень любил проводить со мной время. Он читал мне книжки, выдумывал сказки, носил на шее, показывал мне диафильмы. А еще он брал меня на рыбалку. Мы плавали с ним на лодке и ночевали в палатке. Однажды ночью мы заблудились, долго искали берег, мне было страшно, но я знала, что папа – герой, он найдет выход, что все будет хорошо. Так и случилось. После этого у меня в жизни было много приключений, но я помню именно это. Ночь и тишина, только всплеск воды от весел. Мне кажется, я даже чувствую запах реки. Я улыбаюсь и мысленно благодарю папу за детство. Одна девушка-психолог рассказала мне историю своего пациента. Мужчина рассказывал, что работает на трех работах, чтобы заработать на квартиру для дочери.

Мы с мужем решили изначально, что будем проводить время с сыном, будем уделять ему внимание, чтобы не потерять эти драгоценные годы его жизни. Когда родился Егор, мой муж работал, а в свободное время делал дома ремонт, учился на курсах по вождению, но он всегда брал сына вечером на руки и укачивал перед сном. Он помогал мне справиться с бессонными ночами, когда у сына резались зубки или болел животик. Я помню, как муж носил его на руках, пел ему песенки и гладил по животику. Когда я вспоминаю это, у меня в глазах появляются слезы. Мой невероятный муж, лучший папа на свете! Наш сын вырос очень добрым

и ласковым благодаря тебе! Он стал настоящим мужчиной, который уважает и ценит женщин, который бережно и с любовью относится к своим близким и друзьям. Единственное, что на квартиру, ему придется заработать самому!

ВСЕМ МАМАМ ПОСВЯЩАЕТСЯ

Я помню, как мне завидовали в школе. «У меня самая молодая мама!» Родители поженились, когда им было по 18 лет, а я родилась уже через год. Моя мама закончила школу, потом медучилище, работала сначала санитаркой, потом медсестрой. Но она всегда мечтала быть врачом. С первого раза поступить в медицинский институт ей не удалось, впрочем как и во второй, и даже в третий. Только на шестой раз она наконец-то стала студенткой. Я вот думаю, было ли в моей жизни столько упорства в достижении своей цели?! Когда мама училась, я жила у бабушки. К тому времени у меня уже была младшая сестра. Мама училась и дежурила в ночные смены в больнице. Видели мы ее редко. Но я каждый раз ждала, когда она прибежит хотя бы ненадолго. Из детства я помню немного, какие-то вспышки. То, что вызвало самые сильные эмоции. Помню была зима, вечером пришла мама. Она много говорила-говорила, я не помню о чем, а потом вспомнила и достала из сумки мороженое, почему-то в обычном стеклянном стакане. Мама сказала, что принесла его из кафе. Это было самое вкусное мороженое в моей жизни. Я не помню сейчас его вкуса, но помню, что по ощущениям тогда это было именно так. Мне так хотелось, чтобы оно долго не

таяло, чтобы я могла его есть вечно.

А еще мы ездили с мамой, бабушкой и дедушкой на море. Все лето в плавках, и можно ничего больше не надевать. Мы были похожи на детей папуасов. Нас намазывали какой-то глиной и разрешали купаться в море «сколько хочешь». И никто не ругал нас за грязные ноги. Мы с дедушкой ловили бычков, из которых потом делали таранку. Бабушка жарила оладушки с яблоками. А с мамой и сестрой мы ходили в деревню за молоком. Это было целое приключение. Мы болтали о разных глупостях и смеялись. Тогда казалось, что жизнь будет такой всегда. Беспечной, счастливой, с запахом оладьев и моря. Потом я выросла, жизнь завертелась, закрутилась. Обязательства, ответственность. Когда мне было больно, мама говорила: «Терпи, тебе же рожать». Тогда мне казалось, что это грубо. Я даже плакала часто. Но именно благодаря маме, я много добилась. Я похожа на нее. Я стала очень сильной, смелой, иногда импульсивной. Ну, что ж, побочные эффекты! А вот сейчас я остановилась и подумала о том, что хочу сбавить темп. Не хочу больше нестись галопом по жизни, не хочу добиваться своих целей как Александр Македонский. Я хочу снова стать маленькой девочкой. Почти как тогда в детстве. Залезть к маме на колени и есть мороженое из стакана.

ВМЕСТО ПОСЛЕСЛОВИЯ

С детства мой сын всегда был нацелен на результат. Сначала цель – научиться ходить. Потом научиться говорить.

Я помню этот момент: «Ну, что же он никак не заговорит, вон у Светки сын заговорил в 8 месяцев, а моему уже почти год!» Я сейчас смеюсь, когда это вспоминаю. Ну, почему бы не радоваться моменту?! Говорит, не говорит. Неважно. Сын заговорил ровно тогда, когда пришло время. Ему всячески ставились какие-то цели, которых нужно было достигать. Целью был не процесс учебы, а отличные оценки. Не танцы, а победа на турнирах. И часто он расстраивался, когда получал плохую оценку или проигрывал. С возрастом он старался еще больше, стремился быть лучшим, быть отличником, быть призером, чемпионом. И эта гонка изматывала. Он уставал, злился на себя за промахи и неудачи. И год назад, так сложилось, Егор прошел отбор и попал в образовательную программу UGS, которая предоставляла возможность учащимся 10-11 классов бесплатно уехать учиться в США. Тогда Егор познакомился с интересными людьми, очень классными мальчишками и девчонками, которые писали программы для приложений, изобретали, конструировали роботов, работали журналистами, пели, участвовали во многих благотворительных проектах. Он впервые побывал в Карпатах, пел украинские песни возле костра и был счастлив. И он понял, что счастье не измеряется кубками, медалями и «десятками». Счастье – это улыбка соседки, это бессонная ночь над учебниками, это промокшие ноги, это ароматный чай, это запах скошенной травы, это закаты и рассветы, это разговор с родителями по телефону (он сам мне

это сказал), встреча с другом, с которым не виделся 100 лет. Разве можно это все заметить, почувствовать, если все время гонишься за результатом или сожалеешь о проигрыше?! Счастье – оно настоящее, а мы все время находимся в будущем или прошлом. Я однажды услышала одну замечательную фразу: «Счастье – не в итоге, счастье – по дороге».

В прошлом году Егор оставил танцевальную карьеру, чтобы уделить больше времени учебе. «Но я не жалею, что у меня не будет больше кубков и золотых медалей, – сказал сын, – Я радуюсь каждому дню, независимо от того он – пасмурный или солнечный. Я еще столько всего хочу увидеть: целый огромный мир. Я не спешу. Всему свое время. Главное, что я живу сегодня. И мое счастье не зависит от того, исполнятся ли все мои мечты, а танцевать я буду в свое удовольствие».

В этом году мой сын получил грант на учебу в одной из самых престижных школ США. Закончив школу на Украине он снова сел за парту, но уже в другой стране. Осенью ему исполняется 18 лет, и свое совершеннолетие он отметит в Штатах.

Вот так закончилось наше с ним детство со словами: «Мам! Прилечу в декабре! Новый год отметим вместе!» Моя улыбка – немного грустная. Уже скучаю. Ничего, привыкну. Главное, чтобы сын был счастлив!

КОНЕЦ

Р.С. МАЛЕНЬКИЕ РЕЦЕПТЫ СЧАСТЬЯ

1. Выпишите, какие фразы при воспитании детей вы используете больше всего? Подумайте, они ваши? Или вы их где-то слышали? Чьи они?

2. Напишите 10 позитивных правил Вашим детям. Например: 1. Обнять и поцеловать родителей.

Сделать зарядку. 3. Сложить свои игрушки.

3. Напишите, за что Вам хочется поругать вашего ребенка и перепишите это так, чтобы вам захотелось его похвалить. Например: Маша порисовала обои в гостиной, хочется ее наказать.

Лучший вариант: Маша учится рисовать и даже нарисовала человечков на обоях, нужно купить ей альбом и краски. А обои переклеивать не буду. Она скоро вырастет и будет жить в другом месте, а память останется.

4. Заведите Дневник Успеха Вашего ребенка и начните записывать каждый его маленький успех.

Например: сам сходил на горшок, застелила кроватку, оделся, завязал шнурки, ложкой сам ела суп, прыгнул высоко, пробежал без остановки, слезла сама с высокой кровати, залез на стул.

5. Начните писать ежедневно по 10 пунктов: За что я хочу похвалить своего ребенка.

Например, Ты стал гораздо лучше успевать по математике. Ты уже так быстро читаешь.

Читайте этот список своему ребенку перед сном.

6. Напишите положительный портрет Вашего ребенка. Описывайте внешность в деталях, характер и способности. Пускай описание будет эмоциональным и красочным.

Например, у моей дочки такие красивые волосы, маленький изящный носик, симпатичные ушки, большие голубые глаза. Она – смелая, усидчивая (когда не вскакивает каждый раз со стула), веселая, умная. Говорите своим детям, какие они – замечательные у вас!

7. Поговорите с ребенком о его поражениях или неудачах. Поиграйте с ним в игру. «Представь, что ты уже получил самую плохую оценку, что ты при этом чувствуешь? Помогите ребенку прожить эту ситуацию. Обсудите с ним его эмоции, чувства.

8. Закрепите за ребенком какие-то обязанности по дому, за которые он несет ответственность.

Соберите собрание в семейном кругу и распределите зоны ответственности на каждую неделю.

Можно это сделать в форме игры.

Заранее написать карточки с названиями (и названия могут быть веселыми и необычными, например, Властелин шкафов, Могущественный укротитель коридора, Царь кухонного царства и т.д.).

Потом в выборочном порядке каждый вытягивает свои карточки. И когда у каждого есть своя зона ответственности, он – главный в этой зоне.

9. Заведите традицию – устраивать семейные походы в ки-

нотеатр, на велопрогулку или еще куда-то 1 раз в неделю.

10. Заведите календарь. И примите решение вместе с вашим ребенком – внедрить в жизнь 1 хорошую привычку в месяц. Например, зарядка ежедневно в 7:30. И отмечайте крестиком в календаре, когда вы выполнили поставленную задачу. Поощрите ребенка – походом в парк, совместными прогулками и играми.

11. Запишите ребенка в спортивную секцию и на музыку, английский язык или математику (в зависимости от того, что ему интересней).

12. Распечатайте Расписание дня. Заполняйте ежедневно вместе с ребенком его день. (7:00 – Подъем, 7:10 Зарядка 7:30 – Завтрак, 8:30 – Школа, 14:00 – обед..).

13. Предложите Вашему ребенку вместе с вами придумать креативный подарок на день рождения папе, бабушке, дедушке (сестре и т.д.) Пусть проявит фантазию. А вы обязательно ему помогите, но не делайте за него. Пусть это будет открытка, стихи, песня, квест с поиском подарка или даже веселый розыгрыш с участием близких людей.

14. Вовлекайте ребенка в жизнь семьи. Например, какие бы он хотел обои к себе в комнату, куда бы хотел сходить на выходные, предложите ему что-то вместе приготовить на завтрак или ужин.

15. Поиграйте с ребенком в театр. Прочитайте в ролях и с интонацией отрывок из какого-нибудь произведения (сказки, поэмы). Пусть это будет смешно и необычно. Поиграйте

голосом. Запишите ваше совместное выступление на диктофон.

16. Нарисуйте картинку или схему иерархии вашей семьи на которой вы, ваш муж и ваш ребенок (или дети). Спросите у ребенка: кто в семье главный? Поговорите с ним об этом. Расскажите ему про семейный род. Распечатайте семейное дерево. Найдите фотографии бабушек, дедушек, прабабушек.

17. Попросите вашего ребенка описать черты характера членов вашей семьи.

Например, папа: умный, сильный .Мама: строгая, веселая. Бабушка: добрая, заботливая.

18. Читайте вместе книги.

Начните с детских сказок, добавьте Жюль Верна, Гарри Поттера, Джека Лондона и все, что вам и ребенку понравится. Прочтите биографию какого-нибудь успешного человека вместе с ребенком.

19. Выделите ребенку деньги на карманные расходы. Заведите тетрадку и отмечайте вместе, куда он (она) потратил(а) свои деньги.

20. Составьте вместе список покупок (не более 5 наименований) и отправьте ребенка в магазин.

21. Придумайте с вашим ребенком 5 игр для вашей семьи и играйте в них в свободное время всей семьей.

22. Придумайте вместе с ребенком сказку на какой-нибудь праздник, когда к вам придут гости. Раздайте всем роли

и весело проведите время.

23. Пусть ваш ребенок напишет 10 целей на ближайший год. После этого помогите ему выбрать из этих целей 3 самые желанные. После этого распечатайте и вырежьте из красочного журнала картинки (сделайте визуализацию этих целей и повесьте на стену).

24. Поговорите с вашим сыном или дочерью о будущем. Кем они хотят стать? Где хотят жить? Как они видят жизнь своей мечты?

25. Подарите вашему ребенку мешочек с орешками. И скажите, что они – волшебные. Но их волшебство действует только тогда, когда говоришь правду. Что нужно делать? Каждый вечер взять 3 орешка, вспомнить и проговорить: какие 3 успеха у меня сегодня произошли. Это может быть хорошая оценка, сам завязал шнурки, покормил кота, помыл посуду. Эти успехи нужно записать и проговорить вслух. Делайте это вместе. Расскажите ему о свои успехах.

26. Подарите вашему ребенку шкатулку для секретов с ключиком.

27. Предложите ребенку зарыть ваш собственный клад (подумайте, что это может быть, подарок для папы) где-нибудь на территории двора, района. Нарисуйте карту. А через 3-6 месяцев отдайте карту папе и вместе с ним найдите клад.