

М И Х А И Л
ЛАБКОВСКИЙ

люблю
и
понимаю

как растить детей
счастливыми
(и не сойти с ума
от беспокойства)



Москва
2023

УДК 159.922.7
ББК 88.8
Л12

Литературный редактор — *Юлия Тарасенко*

Фотография на обложке — *Алина Волчкова*

Лабковский, Михаил.

Л12 Люблю и понимаю : как растить детей счастливыми (и не сойти с ума от беспокойства) / Михаил Лабковский. — Москва : Эксмо, 2023. — 384 с.

ISBN 978-5-04-186970-0

Книга «Люблю и понимаю» известного психолога Михаила Лабковского про то, как превратить воспитание из «второй работы, за которую не платят», в процесс естественный, понятный и, главное, доставляющий радость и детям, и взрослым. В ней автор затрагивает множество важных вопросов. Как реагировать на трехлетнего бунтаря? Что делать, если малыш не хочет ходить в сад? Как выбрать школу? Что гораздо важнее оценок? Не выпускает телефон из рук — это нормально? Можно ли наказывать детей? Как помочь подростку, если он переживает, но ничего не рассказывает? Михаил объясняет, почему ребенок так себя ведет, и учит воспитывать с любовью, без которой вырасти здоровым и счастливым человеком просто невозможно.

УДК 159.922.7
ББК 88.8

© Михаил Лабковский, 2023
© Алина Волчкова, фотография
на обложке, 2023
© Владимир Соколаев, наследники
фотографии, 2023
© Оформление. ООО «Издательство
«Эксмо», 2023

ISBN 978-5-04-186970-0

Содержание

Предисловие 5

ОТ ПЕЛЕНОК ДО ВУЗА 10

Хочу или... надо? Почему стоит заводить детей 13

От нуля до трех: как развивается психика ребенка 43

«Я сам!» Коротко о кризисе трех лет 60

Детский сад, штаны на лямках 75

Школа: инструкция по применению 89

Нежный возраст 128

ПРОСТО О СЛОЖНОМ 166

1+1: если вы воспитываете ребенка одна 169

Папа может 194

...и больше не дерись.

Как справляться с детской агрессией 214

Развивать нельзя помиловать 230

Метод кнута: пара слов о наказаниях 253

М и Ж: особенности воспитания 276

**ПРО ВЗРОСЛЫХ ДЕТЕЙ
И ИХ ОБИДЫ НА РОДИТЕЛЕЙ 294**

Что делать с обидами на родителей 297

КОРОТКО О ВАЖНОМ 336

**ДИАЛОГИ О ГЛАВНОМ / ОТВЕТЫ НА ВСЕ
СЛУЧАИ ЖИЗНИ 348**

Ссылки на электронные ресурсы 378

Список иллюстраций 379

Предисловие

Что для вас значит фраза «быть родителем»? К счастью, для большинства это уже не тот вариант, когда сначала нарожал, а потом сидишь и думаешь: «Этих отмыть или новых наделать?» Все больше родителей ходят на лекции, читают книги, смотрят педагогические и психологические передачи. Интересуются тем, как вырастить своих детей счастливыми. Меня как психолога такие перемены очень радуют.

При этом подавляющее большинство взрослых пытаются со своими детьми что-то *сделать*: как-то воспитать, отправить куда-то учиться, помочь материально. Это все неплохо, если бы не одно «но». Если сами родители — люди невротичные, тревожные, неуверенные, не очень адекватные или даже агрессивные, неспособные получать от жизни удовольствие, то можно хоть в лепешку расшибиться, но передать детям уверенность в себе и оптимизм не получится.





Дети воспринимают наш богатый внутренний мир исключительно целиком: вместе со всеми тараканами, невротами, неуверенностью и тревогами. Они учатся у нас не тогда, когда мы читаем им нотации и объясняем, что такое хорошо и что такое плохо, а когда разговариваем по телефону, выясняем отношения друг с другом и просто живем.

Именно наши поступки, действия, фразы, семейная обстановка и формируют психику ребенка. Ну и генетика, конечно, — ее никто не отменял.

А то, что мы пытаемся ребенку что-то *дать*, нас самих, конечно, прекрасно характеризует, но мало влияет на само чадо. **Поэтому формула проста, как три копейки: хотите вырастить счастливого человека — начните с себя.** Научитесь получать от жизни удовольствие; тогда и делать ничего специально не придется, даже читать мою книгу. Собственно, на этом рассказ можно было бы завершить, но, раз уж вы все равно настроились на чтение, продолжим.

В этой книге я хочу поговорить с вами о том, почему вообще стоит заводить детей и как понять, готовы ли к такому «испытанию» конкретно вы. О том, как проходят первые месяцы и годы после того, как вы вместе с орущим свертком вернулись домой из роддома. О том, как выжить в кризисе трех лет, сдать (или не сдать) малыша в детский сад, а там и в школу. Как пережить падение собственного авторитета в его глазах и остаться в хороших отношениях, несмотря на подростковый бунт.

Ну что, поехали?

ОТ

ПЕЛЛЕ

ЕННОК

ДО ВУЗА

Хочу или... надо? Почему стоит заводить детей

*Это же насколько нужно любить воду в стаканах,
чтобы рожать для этих целей
специально обученного человека?*

РИТОРИЧЕСКИЙ ВОПРОС

Я уже не раз говорил и повторю снова: годы практики, эфиров и публичных консультаций убедили меня в том, что «детский вопрос» наших соотечественников волнует в последнюю очередь. Уж во всяком случае после любви, секса и «замужа». Большинство в принципе не озадачиваются вопросом, когда и зачем вообще заводить детей. (Вы, я уверен, не такие, — иначе бы эту книгу в руках не держали.)

Ответов на этот вопрос и так предостаточно: «часики тикают», «все подружки уже», «женщина должна», «так положено» и «потом поздно будет». Я же считаю, что **заводить детей можно и нужно, только если:**

- 1) вы любите детей;**
- 2) вы хотите детей;**
- 3) у вас есть возможность (и финансовая, и психологическая) стать полноценными родителями.**

Идеальный случай: когда здоровая женщина, выросшая в благополучной семье (или в неблагополучной, но проработавшая это), понимает, что дети ей нужны для радости, а не для какого-то «высшего смысла», выполнения «предназначения» или самореализации. Когда у нее есть потребность заботиться, воспитывать, уделять малышу много времени. Когда есть желание и готовность к тому, что жизнь круто изменится.

Спросите себя:

- Я действительно этого хочу?**
- Я готова к бессонным ночам и кардинальным изменениям в образе жизни? К тому, что ради ребенка придется отказаться от ряда привычных и любимых вещей?**
- Я решила свои психологические проблемы и не рассчитываю сделать это за счет материнства?**

Если ответили «да» — это нормальная, адекватная мотивация.

Не только «хочу», но и «могу»

Но это только первая составляющая. Есть и вторая — материальная возможность. **Вам должно быть на что ребенка кормить. В противном случае вы отдадите его другим людям: маме, няне, детсадовскому учреждению, — а сами пойдете зарабатывать деньги.** Ребенок при этом лишится матери, а вы будете пропускать важные этапы его взросления. У вас должна быть возможность содержать малыша, оставаясь рядом первые годы его жизни.

Часто ли так происходит? Увы, нет. На Западе сейчас обзаводятся детьми к 30 годам или даже позже (да и замуж выходят примерно в этом возрасте)¹. В России в среднем — в 25–26 лет², а некоторые — и в 18–21. Молодым родителям нужно еще доучиться, получить диплом, так что ребенка сдают в детский сад или бабушке. Своего жилья, как правило, нет, денег на содержание малыша — тоже.

Ситуация, на мой взгляд, довольно странная. Когда вы покупаете машину, то примерно представляете, во что вам обойдется ее содержание. Нельзя купить авто, если вам не по карману даже бензин. А родить ребенка, не имея «денег на бензин», — это пожалуйста! Только дальше-то что? Такой инфантилизм родителей выходит боком всей семье. Чтобы не было разочарований, с самого начала рассчитывайте только на себя.

Сферическая мама в вакууме

Что в идеале должно быть у будущей матери? Во-первых, какая-никакая **крыша над головой** — желательно своя, но можно и снимать — на том же Западе как раз так и делают. Но на эту крышу в любом случае должны быть деньги. Во-вторых, женщине нужна, как сейчас принято говорить, **финансовая подушка безопасности**, чтобы не работать год или два и чтобы все это время ребенок был накормлен, одет и обут.

Бывает, что у женщины уже вроде бы все для содержания ребенка есть, но она думает: «Ну нет, мы на Гарвард еще не отложили и на самую дорогую коляску у нас пока денег нет. И на то, чтобы следующим летом на все три месяца уехать с малышом в Испанию, тоже пока не заработали. Короче, рано еще».

Я вам так скажу: эта женщина просто не хочет детей — по крайней мере, прямо сейчас. Когда вам нечего есть — это одна история, а так: «у одних бульон жидкий, а у других жемчуг мелкий». Ответственность и реальные возможности — вот и все, что нужно.

Я как-то общался с одним американцем, он подсчитал, сколько стоит вырастить ребенка: по его оценкам, полтора-два миллиона долларов. Сюда входят расходы на няню, хороший сад, частную школу, кружки-секции, семейную машину, колледж... И рассуждает этот американец так: сначала положи на счет полтора миллиона, потом уже рожай.

Но, согласитесь, не окажется этих полутора миллионов долларов — и ребенок будет преспокойно кататься в коляске, которую отдали друзья, ходить в государственную школу, учиться там, куда сам сможет поступить. Сделает ли это его несчастным? Нет, конечно. Счастье вообще никак не связано с родительской тягой к благополучию. Даже на будущее ребенка это не особо повлияет.

А как же фата и Мендельсон?

Потребность, готовность, деньги — а как же муж, спросите вы? Отвечу так: это приятный, но не обязательный пункт программы. **Логика проста: я хочу детей — я рожаю детей.** К сожалению, эту мою логику разделяют далеко не все.

Я вообще заметил, что женщины делятся на два лагеря. Одни говорят так: я рожаю только в браке, потому что ребенку нужна «полноценная семья»: отец и мать. Нет мужа — нет детей. Меня как психолога это наводит на мысль, что детей как таковых эти женщины не слишком хотят.

А вот дамы из второго лагеря со мной солидарны и готовы рожать вне зависимости от того, будет у них кольцо на пальце или нет, — просто потому, что хотят, для себя. Они, может, тоже не против родить «в официальном браке», но отсутствие мужа для них — не повод не рожать. Очень мне близка такая позиция.

Печальная реальность

Мы поговорили о здоровой мотивации к деторождению. О том, как должно быть — в теории, в идеале. А как происходит на самом деле? Что побуждает многих женщин рожать или хотя бы планировать беременность?

Почему ничем хорошим при такой мотивации материнство не заканчивается, причем ни для кого из действующих лиц? Поясню на нескольких примерах.

Пример первый: женщина рождает, чтобы привязать к себе женатого мужчину. В ее мечтах он настолько без ума от наследника, что тут же одной рукой подает на развод, а другой надевает ей на палец обручальное кольцо, и живут они долго и счастливо. На деле же мужчина приходит в ярость от того, что любовница забеременела, не обсудив с ним этот вопрос (и, соответственно, не предохраняясь), и разрывает с ней отношения. На выходе женщина остается одна с ребенком, который ей был нужен исключительно как инструмент удержания мужчины.

Пример второй. Женщине, скажем, 38 лет, детей она не хочет, но гинеколог сказал — сейчас или никогда. И она думает: а вдруг захочу в 50, а родить уже не смогу? Вдруг буду жалеть, что не родила сейчас? И рождает, но что дальше делать с этим ребенком, абсолютно непонятно. А если женщина при этом не замужем, то ребенок может мешать ей устроить «личную жизнь». Отсюда — неприятие ребенка или даже откровенная неприязнь к нему.

ТОП

5

**ПОПУЛЯРНЫХ
ПОВОДОВ ДЛЯ
ДЕТОРОЖДЕНИЯ**

- 1. «Часики тикают» или «мне уже XX лет, пора рожать».**
- 2. Мы семья, а в семье должны быть дети (или же — ребенок как способ удержать партнера).**
- 3. Работать не хочется, а так муж будет содержать.**
- 4. Есть любимый мужчина, но он женат, и ребенок — способ заставить его уйти от жены.**
- 5. «Так получилось»: незапланированная беременность.**

Пример третий. Живет себе девочка — ничем особо не интересуется, в школе учится еле-еле, на тройки, а став взрослой, открывает для себя отличный способ жить, не работая, — выйти замуж и время от времени рожать, а отец семейства пусть всех обеспечивает. И, по ее прикидкам, если родить с разницей в 3–4 года трех-четырёх детей, лет 15 можно не работать в принципе. А там, глядишь, дети подрастут и сами начнут тебя кормить.

Что же плохого в том, чтобы «найти себя» в детях и материнстве? В том, чтобы не выходить на работу, а заниматься «домашним очагом» и, даже когда дети уже подросли, продолжать жить их жизнью: возить в кружки и секции, шнуровать и расшнуровывать коньки, проверять уроки?

Ну, во-первых, **рано или поздно даже самый младший ребенок вырастет и все равно придется искать работу**, а делать это после 10-, 15- или 18-летнего перерыва будет куда сложнее. Во-вторых, **когда дети идут в сад или школу, они перестают нуждаться в маме в таком объеме, как прежде**, и даже начинают ею тяготиться. Возникают ситуации из разряда: «Мама, это опять вы? Шли бы вы, что ли, погулять». Ну и наконец, **невозможно, сидя дома и занимаясь исключительно подгузниками и борщами, оставаться интересной — ни себе, ни мужу, ни детям.**

О чем вы будете рассказывать вернувшемуся с работы супругу? О том, как нашли сегодня картошку на 10 рублей дешевле? Или что у младшего проблемы со стулом? Мужу слушать это быстро надоест — у него, между прочим, на работе тоже женщины случаются, и с ними всегда есть о чем поговорить. **Да и дети быстро перестают ценить и уважать маму, которая превращается в нечто среднее между домработницей и нянькой.**

Такие матери, кстати, часто потом устраивают своим взрослым детям истерики. Текст примерно следующий: *«И в кого ж ты такой неблагодарный! Я тебе всю свою жизнь посвятила, а ты мне даже не звонишь! Тебе плевать, как мать себя чувствует...»* И так далее и тому подобное. Часто все это происходит уже после развода матери с отцом, которому такая жена-домохозяйка в конце концов оказывается не нужна — с ней тупо не интересно.

Историю из разряда «ребенок как способ привязать к себе партнера» даже обсуждать не хочу. **«Привязанный» мужчина однажды может отвязаться и уйти в закат**, а женщина сидит одна с ребенком и думает: «Ну и на кой ты мне сдался?» В лучшем случае она будет механически выполнять по отношению к малышу список «надо»: кормить, одевать-обувать, водить в школу. Потом про такие союзы статьи пишут — что делать, если вас воспитывала эмоционально холодная мать.

Конечно, всегда есть шанс, что, забеременев, женщина поймет, что искренне хочет этого ребенка, прямо ждет не дождется его появления на свет, и тогда между ними могут сложиться теплые, полные любви отношения. Но такая возможность невелика, и я бы на вашем месте на нее не рассчитывал.

СОВЕРШЕННО ТОЧНО НЕ СТОИТ ЗАВОДИТЬ ДЕТЕЙ:

1. Если вы не уверены, что хотите быть родителями — вообще или прямо сейчас.
2. Если планируете при помощи ребенка «сохранить семью», удержать партнера.
3. Если мечтаете, чтобы родня наконец отстала с вопросами «Ну когда?».
4. Потому что у всех сверстниц есть дети.
5. Потому что как-то одиноко и пусто на душе, хочется чем-то наполнить жизнь.
6. Потому что врач сказал, что так лучше для здоровья.
7. Чтобы не работать.

Максимально честно ответьте себе на вопросы:

- Готов(а) ли я к кардинальным изменениям в жизни?
- Готов(а) ли я нести ПОЛНУЮ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ за малыша?
- Готов(а) ли я ко всем трудностям, которые сопутствуют жизни молодых родителей?

Если ответили хотя бы на один вопрос «нет», значит, вам пока рано задумываться о детях. И пусть добрые родственники внушают вам, что «родите — втянетесь», что «пора» и «так надо». Рожать можно в браке и вне брака, в однушке и при полной рабочей загруженности, если вы честно ответили «да» на все вопросы выше. В противном случае лучше подождать — **есть риск, что вы станете агрессивной, депрессивной, тревожной, контролирующей или чрезмерно опекающей матерью.** (Что случается, если мужчина не готов стать отцом, думаю, и рассказывать не надо: в лучшем случае он просто отсутствует в жизни ребенка.)

Помните: многие сейчас рожают и в 40, пусть это не так просто, как в более молодом возрасте. В любом случае к рождению детей надо подходить ОСОЗНАННО, а не как к интересному творческому эксперименту.

А потом все изменилось...

Теперь поговорим о том, как беременность меняет женщину. Эти изменения, увы, не всегда к лучшему.

Бывает так: сначала — неземная любовь к мужчине, но, забеременев, женщина постепенно эмоционально переключается на ребенка. Она больше не влюбленная девочка, а будущая мать. **Она начинает читать книги по воспитанию, ходить на специальные курсы и мало-помалу теряет интерес к отцу ребенка.** Тот, конечно, ревнует: жили душа в душу, а тут возник третий и все испортил.

А когда ребенок наконец появляется на свет, женщина бросает все силы на защиту малыша от бактерий, неправильного питания, плохой компании — и так далее, насколько хватит тревожной фантазии. Дежурит у горки, чтобы вовремя поймать ребенка, — а вдруг неудачно приземлится? Сто раз на дню протирает ладошки малыша антибактериальными салфетками: мало ли какая зараза пристанет. **Какие тут муж, секс, отношения? Ей уже не до этого.**

Такие сверхзабоченность и тревожность — психическая проблема. Но ни сама женщина, ни ее брошенный муж об этом не догадываются.

Конечно, и сами по себе гормоны никто не отменял.

Вспоминаю свою историю: идем с беременной женой, она говорит:

— В кино хочу.

Идем в кинотеатр, а за тридцать метров до него жена вдруг останавливается:

— Нет, есть хочу.

— Но кино же сейчас начнется!

— Да и фиг бы с ним.

Разворачиваемся, идем домой. Уже на подходе жена выдает:

— Если мы сейчас быстро пойдем обратно, то еще успеем, только «журнал» пропустим.

Начинаю закипать. Жена обиженно:

— Что ты кричишь? Хорошо, я в кино уже не хочу.

И так каждый день. А что делать — гормоны.

Спокойные женщины, как правило, спокойно вынашивают и рожают. И у них обычно очень спокойные дети. Те же, кто трясется еще в период беременности и пытается все делать правильно, по часам: правильно питаться (что само по себе хорошо, если только не носит гипертрофированный характер), вести правильный образ жизни, — часто передают ребенку свою тревожность.

«Родишь — а там...» А что там?

Я обратил внимание, что сегодня все больше женщин настаивают на партнерских родах, когда мужчина присутствует при этом процессе и поддерживает свою партнершу. Женщину тут можно понять: в этот

момент она максимально уязвима и нуждается в заботе. **И тем не менее заставлять отца ребенка нельзя: он сам должен этого хотеть.**

Важно понимать особенности психики своего избранника: он может испытать такое потрясение от увиденного, что абсолютно охладает к вам. Мужчины вообще существа не слишком стрессоустойчивые, а либидо — штука тонкая, так что процесс совместных родов может раз и навсегда закрыть перспективу совместной сексуальной жизни.

Когда тяготы родов позади и счастливое семейство прибывает с младенцем домой, настает черед новых потрясений. Оказывается, женщина больше себе не принадлежит, и так будет еще довольно долго. Мир семьи начинает вращаться вокруг трехкилограммового куляка, перестраивается режим дня: еда, сон, прогулки. Поспать лишние полчаса — счастье, сходить в душ — праздник.

Такая ситуация неизбежна, и ее надо принять как данность. **Этот этап пройдет, как только младенец от вас отсоединится, начнет спать отдельно, есть самостоятельно.**

С каждым годом будет все легче. Не поверите: когда ему исполнится 12, вы даже сможете пойти в гости, а его оставить дома одного. Пока же придется везде брать малыша с собой. И если вы понимаете это еще до беременности, такая несвобода не станет для вас страшным ударом.

Типы проблемных матерей: «БОЛЬШАЯ ПЯТЕРКА»

Собственные детские травмы, а также индивидуальные особенности часто приводят к тому, что женщина, родив ребенка, становится, скажем так, проблемной матерью. Условно таких матерей можно разделить на пять типов. Список, конечно, далеко не исчерпывающий, и в одной женщине может «все смешаться», но что-то, как правило, доминирует. Итак:

Агрессивная мать в представлениях не нуждается. В ее арсенале: ремень, ор, кухонная утварь. Кто может вырасти у такой матери? Правильно — либо агрессор, либо забитый, подавленный, пугливый человек.

Легко узнать и **депрессивную мать**: апатичную, вялую, уставшую от ребенка, кажется, с самого момента его рождения. Ее сын или дочь вырастает в неуверенного в себе взрослого, сомневающегося в том, что его любят, что он вообще кому-то нужен.

Тревожная мать куда более энергична: она спешит проверить, тепло ли укутан ее малыш, мчится подхватить его на горке, подстраховать, обезопасить, все предусмотреть, потому что «как страшно жить». Все это формирует у ребенка недоверие к миру и страх перед жизнью.

Контролирующую мать можно записать в союзники тревожной: она тоже опасается, как бы ситуация не вышла из-под контроля. Ребенок существует в стерильной клетке, живет по часам и вырастает в вялого и безынициативного товарища.

Опекающая мать вроде бы помягче всех предыдущих, но в ее жарких объятиях душно, гиперопека не дает дышать, а ребенок и в 3 года, и в 15, и даже в 35 лет одинаково беспомощен.

Подробно об этих типах я рассказывал в главе «Про маминых “тараканов”» своей первой книги «Хочу и буду».

Почему мужчины уходят

По статистике, 90% разводов, приходящихся на момент начала родительства, связаны с тем, что женщина устала от ребенка, а муж не понимает этого и не помогает. У мужчины своя логика: «А что делать, дорогая, мы оба устаем — я на работе, ты дома. Я свою часть работы выполнил и пришел домой, чтобы отдохнуть. Мне, между прочим, завтра снова на работу. А ты требуешь взять ребенка, чтобы ты, видите ли, могла отдохнуть».

Партнер отказывается помогать, семья рушится.

Я уверен, что правда в этом случае на стороне жены. Не все мужчины работают в угольном забое и, проработав 14 часов, приходят домой, только чтобы упасть и забыться сном до следующей смены. Многие трудятся в офисах, в светлых и отапливаемых помещениях: там вам и обеденный перерыв, и чай-кофе, и какое-никакое общение с коллегами.

А вот у женщины дома вообще нет возможности переключиться, кроме тех сладких 26 минут, когда ребенок случайно заснул. И ты, как Штирлиц, можешь тоже поспать эти 26 минут — и ни минутой больше. И так изо дня в день без выходных — в отличие от мужа, у которого на работе случаются выходные, праздники и отпуска.

Как решать эту проблему? Если есть возможность, обзавестись помощниками по дому. Во-первых, это снимет с вас дикое количество физической работы: стирки, уборки, мытья, готовки. Во-вторых, как я уже сказал, быть 24 часа в сутки сосредоточенной на ребенке тяжело. Фокус внимания нужно хотя бы иногда перемещать, отдыхать. Хорошо, если для этого есть муж. А если нет? Если он приходит поздно или имеет свойство ездить в командировки?

В этом случае выручает няня. Пока она гуляет с малышом, мама может приготовить еду, сходить на маникюр или элементарно поспать. Все просто: чем счастливее мать, тем счастливее ребенок. Если мать жизнерадостна, то и чадо чувствует безопасность и позитив.

Пара слов о постродовой депрессии

Популярный вопрос, который я часто слышу от мужчин: что делать, если после родов женщина потеряла форму, махнула на себя рукой, постоянно раздражается и все разговоры только о пеленках? Прежде всего, поймите: лишний вес — это гормональная история. Нужно проявить терпение и помочь жене вернуть форму — дать возможность сходить к эндокринологу, например.

Дальше. Если ребенок здоров и не требует особого ухода, а жена постоянно «замученная», это может

говорить о том, что у нее послеродовая депрессия. Она на самом деле не «замучилась» и не «устала на вредном производстве», у нее нарушен метаболизм нейротрансмиттеров, который восстанавливается при помощи антидепрессантов.

Бессилие, хроническое чувство усталости, упадок сил могут быть следствием гормональных проблем, отсутствия в организме нужных веществ. И с этим надо разбираться у врача.

При депрессии прямая дорога к психоневрологу, который выпишет антидепрессанты. Правда, их прием противопоказан при кормлении грудью, а значит, придется переходить на искусственное питание. Но в любом случае надо идти и лечиться — так же, как мы лечимся при температуре 39.

Важно понимать, что **иногда послеродовая депрессия не проходит сама собой. Она может не уйти у женщин, которые не готовы к детям.** Их просто убивает мысль, что они теперь «заложники» своего ребенка.

В некоторых семьях возникает и другая проблема: если у женщины были крайне болезненные роды, она может постоянно испытывать страх новой беременности и не хотеть заниматься сексом. Этот случай мы отдельно разбирать не будем, но с ним точно стоит обратиться к сексологу.

Многие родители с рождением первого ребенка испытывают постоянный страх, что он умрет во

сне, замерзнет, перестанет дышать, что он «отстает от нормы»: не набирает вес, не ползает, не ходит, не говорит. В большинстве случаев таким страхам подвержены тревожные женщины. Их тревожность нашла выражение в новом «объекте» — ребенке. **Психика так устроена: она требует, чтобы наша тревога была на что-то направлена. А поскольку максимум внимания и эмоциональных затрат сосредоточен на малыше, выбор очевиден.** К счастью, с такими случаями специалисты тоже успешно работают.

Что-то пошло не так

А что делать, если женщина родила и рвется на работу? Вы удивитесь, но и такое бывает. Расскажу случай из практики.

Как-то пришла на прием женщина под 40. Всегда мечтала о ребенке, долго не могла забеременеть, и вот после продолжительного лечения чудо свершилось. Но «чудо» весьма относительное: малыша она не любит, чувствует себя как в клетке и очень хочет обратно в офис. Она лет двадцать прожила на работе, и просто не привыкла сидеть дома, и теперь рыдает от бессилия: ребенку всего 3 месяца, а значит, эта канитель еще надолго.

Почему так произошло? Потому что она хотела ребенка только головой: «у всех есть», «биологические

часы» и прочая ерунда. **Рождение малыша было не реальной потребностью, а действием, продиктованным какими-то установками:** что она ущербна без ребенка, что потом уже не сможет родить.

В этом случае решение одно: передать малыша в надежные руки (лучше — родной бабушке) и выходить на работу. С одной стороны, женщина вроде бы «бросает» своего отпрыска. Но с другой — есть надежда, что однажды, сидя на работе, она вдруг почувствует, что соскучилась по ребенку. Пусть это чувство пройдет через пять минут, но оно может стать началом большой близости с сыном или дочкой. Если же заставить себя и дальше сидеть дома, на смену отчаянию придут раздражение и даже отвращение и каждый день, проведенный с ребенком, будет только отдалять от него.

И напоследок. **Если женщина считает материнство главным событием в жизни, этот перекося может потом выйти малышу боком.** Более того, многие придумывают какие-то смыслы для жизни с ребенком. Одни переходят только на здоровую (в их субъективном понимании) пищу — в том числе становятся веганами сами и приучают к этому детей. Другие надеются, что малыш станет олимпийским чемпионом или нобелевским лауреатом, и так далее. Причина такого поведения — тревожность, а **лекарство от этого может быть только одно: не трогая детей, «починить» свою собственную голову.**

...

— У меня маленький сын, долгожданный, любимый. Сейчас ему год и 8 месяцев, и с самого рождения он много плачет. Этот плач вызывает во мне раздражение и даже агрессию. Я понимаю, что он не просто капризничает, что ему в этот момент больно, плохо, голодно, и могу подавить в себе эти чувства, но они меня пугают. Почему они появляются? Что со мной не так? Как это изменить?

— Ну, во-первых, не думайте, что вы одна такая. Мало кто из родителей в этом признается, но практически каждого при всей огромной любви к детям раздражает, бесит и нервирует, когда ребенок непрерывно орет. Более того: когда женщина эти эмоции постоянно в себе подавляет, ей иногда начинают сниться страшные сны, в которых она выжимает ребенка вместе с бельем или, например, нечаянно его душит (еще Фрейд об этом писал).

Так что подавлять свой гнев и агрессию опасно. Эту проблему нужно решать практически. Нанять няню, которая будет проводить часть времени с ребенком, потому что вы не железная. Родственники, кстати, плохой

вариант: они точно так же начнут беситься, а профессионал, который будет получать за это деньги, — нет. Кроме того, надо обратиться к педиатру и неврологу — может быть, есть какая-то вполне конкретная причина, по которой ваш сын часто плачет. В противном случае в процессе общения с горячо любимым ребенком легко можно заработать депрессию.

...

**— «Запрыгнуть в последний вагон»
и родить в 40 лет — это нормально?
Наконец-то появился постоянный
партнер. Семьи у нас с ним точно не
будет, но как кандидат на отцовство
он меня полностью устраивает...**

— Давайте так. Все, что касается рисков для здоровья — вашего и будущего малыша, — это вам к генетику, гинекологу и другим врачам. Меня же, как психолога, интересует, собираетесь ли вы говорить «кандидату на отцовство» о своих планах на него. Потому что «тайком забеременеть» от мужчины, на мой взгляд, очень нездоровая история. Не сказать ему о малыше ни до, ни после родов — нечестно. А сказать — значит заставить страдать и принимать очень непростое решение: отказаться от своего ребенка или долгие годы иметь дело с женщиной, которая так с ним поступила. Получается крайне некрасивая история с очень сложными взаимоотношениями и жутким чувством вины у мужчины.

...

— Родила, а любовь к ребенку не появилась, могу только заботиться о нем, «как положено». Что делать?

— Ну, во-первых, забота — это лучше, чем ничего. Во-вторых, вы можете исследовать причину своего состояния и такого отношения к ребенку. Вполне возможно, дело в постродовой депрессии, и, когда вы ее вылечите, выяснится, что ребенка вы любите больше жизни. Но дело может быть и в том, что у вас самой было тяжелое детство и вас не любили родители. Ваши эмоции либо подавлены, либо и вовсе не развиты.

Что с этим делать? Ходить к психологам, пытаться совместными усилиями «вынимать» эмоции или развивать, как музыкальный слух. А может, вы в принципе такой человек — эмоционально холодный, и вам сложно даются привязанности. Но даже в этом случае, если вы будете обеспечивать ребенка заботой, это уже хорошо. Не насилуйте себя: лучше подключите помощников в виде родственников или няни и общайтесь с ребенком тогда, когда сами этого хотите, — пусть даже пять минут в день.

...

— Мне 37, в разводе. В браке не готова была стать матерью, отношения с мужем были невротическими. Сейчас вроде хочу детей, но «рожать для себя», чтобы стать матерью-одиночкой, не готова. При этом есть такая несправедливая вещь — фертильность. Как тут не торопиться снова выйти замуж, если нужно успеть родить, пока я еще в состоянии? Такая вот дилемма. Как ее разрешить?

— Главное, что я услышал: вы не хотите детей. Это не хорошо и не плохо, просто, если женщина хочет ребенка, она его рождает — как вы говорите, «для себя». Для радости и удовольствия. С мужем, без мужа, неважно. Просто потому, что есть такая потребность.

А у вас, по моим ощущениям, это не потребность, а некая общефилософская идея о семейной жизни, в которой рождение детей тесно связано с замужеством. А раз мужа нет, то и детей «отдельно» не будет. Так что, думаю, вам надо разобраться в себе, понять, чего вы действительно хотите, отбросив навязанные социумом «надо» и «так правильно».

...

— Мне 35, в отношениях 9 лет. В 30 очень хотелось ребенка, но материально было сложно. Сейчас ситуация изменилась, появились деньги, а с ними — возможность путешествовать. Ребенка не хочу: пугает, конечно, что потом будет слишком поздно, но перспектива того, что он будет претендовать на нашу с мужем свободу, пугает еще больше.

— Не очень понимаю, каким образом ребенок ущемляет свободу. Почему надо детей противопоставлять поездкам? Очень многие путешествуют с детьми, особенно в Европе. Даже с совсем маленькими: носят их в слинге. Ходят в музеи, кафе. Ну, не на дискотеки, конечно. Так в чем проблема? По-моему, вам надо определиться: либо у вас устаревшие взгляды на родительство и их нужно пересмотреть, либо вы просто не хотите детей и прикрываетесь темой мнимых ограничений.

...

— Я не против родить для себя, но это же эгоизм! Как ребенок посмотрит мне в глаза, когда узнает, что я заранее обрекла его на жизнь без папы?

— Он посмотрит вам в глаза так же, как и дети в 30% неполных семей в России³, в которых матери тоже «обрекли» их на жизнь без папы — впрочем, когда-то считая, что отношения продлятся вечно. Не накручивайте себя.

...

— Я беременна, муж все выходные проводит на диване у телевизора. Он обещает, что будет заниматься ребенком, но уже начал присматривать няню. Как объяснить мужу важность его участия в жизни ребенка?

— Никак. Вы хотели ребенка и должны рассчитывать на себя. При этом вы, конечно, можете создать такую искусственную ситуацию, в которой у мужа не будет выбора. Например: сказать, что плохо себя чувствуете и не можете встать к малышу, когда он надрыдается. Тогда мужу придется общаться с ребенком, а значит, рано или поздно возникнет «социальная любовь». Как говорил Спок, чем больше времени и сил мужчины уделяют ребенку, тем сильнее к нему привязываются. И чем раньше это начнется, тем лучше.

От нуля до трех: как развивается психика ребенка

*Если ребенок нервный, прежде всего
надо лечить его родителей.*

Агния Барто

Итак, в семье появился первенец. Мама, кроме того что кормит, ухаживает за малышом, любит его, часто еще очень нервничает. И это понятно: первый ребенок, нет опыта, знаний тоже не хватает. Он дышит, не дышит?! Почему он хрипит? Почему у него диатез? Почему плачет? Почему все время спит? Почему не спит вообще? Все это вызывает страхи и тревоги.

Когда же мама, консультируясь у педиатра, начинает потихоньку разбираться в том, что происходит с ее малышом, страхи отступают, приходит опыт, а с ним — и уверенность.

Но бывает и так, что материнский страх вообще ничем не обоснован: с ребенком все в порядке,

а женщина испытывает тревогу каждый день, с утра до ночи. Такой внутренний трепет, напряжение — она сама как будто сжатая пружина. И проблема здесь зачастую не в самом ребенке, а, например, в гормонах или в постродовой депрессии. Или в том, что данной конкретной женщине вообще присуща повышенная тревожность. И получается, что **рождение ребенка служит катализатором, который выпускает накопленные страхи наружу. У женщины появляется «законный» повод беспокоиться.**

Тут надо понимать, что есть **четыре «кита» наших страхов: болезнь, смерть, родители и дети.** И у тех женщин, которые в целом подвержены страхам, с появлением ребенка страх «фокусируется» именно на нем. Такие тревожные матери, кстати, очень любят читать псевдонаучные статьи в интернете и обмениваться информацией с другими тревожными мамами.

Приведу такой пример. Когда моя жена была беременной, она лежала на сохранении. Придя в очередной раз ее навестить, я наслушался самых разных «страшилок»: ее соседки по палате обсуждали, как одна женщина истекла кровью и умерла прямо на операционном столе; как один ребенок еще дышал, а его мать — уже нет; как погибли оба — ни маму, ни малыша спасти не смогли... И все это — от женщин, которым скоро самим предстояло рожать! Так

выглядит общение между людьми с повышенной тревожностью.

Для того чтобы эту проблему решить, необходимо понять, что ваша тревога, скорее всего, не обоснованна и связана с вашим состоянием, а не с состоянием ребенка. То, что происходит с ним, вы всегда можете выяснить, обратившись к врачу-педиатру или патронажной сестре. Но если у вас вне зависимости от состояния младенца с утра до ночи повышенная тревожность, это ваша личностная проблема, и начать ее решать нужно совместно с психологом или психиатром.

Почему эту проблему **НУЖНО РЕШИТЬ ОБЯЗАТЕЛЬНО?** Потому что **базовое чувство, необходимое ребенку, — чувство безопасности. Любовь для него — это вообще сначала чувство безопасности и только потом еда, тактильный и вербальный контакт.** А когда мама тревожная, малыш с момента появления на свет начинает это жизненно важное чувство терять. Ему передается материнская тревога, и он тоже начинает нервничать. Так что, если не хотите сделать это ради себя — помочь себе избавиться от волнений и страхов, — сделайте это хотя бы ради ребенка.

Далее. **«Отключите» источники стресса, которые помогают вам себя накручивать. Не читайте псевдомедицинских статей, не**

общайтесь с паникершами-единомышленницами, не слушайте чужих советов. Их, кстати, чаще всего дают тоже крайне тревожные люди.

Давайте себе передышки — **учитесь нормально, полноценно отдыхать.** Звучит банально, но многие страхи проистекают от затянувшегося стресса, от «загнанности»: ребенок беспокойный, у вас самой — возможно, постродовая депрессия, а вы еще и добиваете себя чувством вины. **Вашему ребенку нужна мама типа «счастливый человек», а не загнанная лошадь,** особенно сейчас, когда формируется его психика. Так что подключайте папу или других родственников, чтобы давать себе возможность как минимум нормально высыпаться.

А теперь поговорим о том, как ваш ребенок будет развиваться в ближайшие три года и какие сюрпризы может вам подбросить.

Одно целое

Первое и главное, что нужно знать о грудничке: он вообще не разделяет себя и вас. Маленький ребенок считает, что мать — часть его, а он — часть матери. Но взрослые при этом иногда ведут себя странно: конфликтуют, выясняют отношения, разводятся. Или не проявляют к ребенку никакого интереса, холодны к нему, заняты «другими проблемами».

Чувствам малыша к маме и папе в этом случае начинают сопутствовать переживания — ощущение одиночества, ненужности, страха. Так что от того, что в этот период происходит в семье, действительно зависит очень и очень многое.

Запомните: **МЛАДЕНЕЦ ВСЕ СЧИТЫВАЕТ — ВАШИ ЭМОЦИИ, НАСТРОЕНИЕ, ВАШЕ ВОЛНЕНИЕ, НЕДОВОЛЬСТВО СОБОЙ, ИМ, ЕГО ОТЦОМ И ЖИЗНЬЮ В ЦЕЛОМ.** И это в том числе влияет на то, каким будет его характер, его личность. **Для того чтобы он развивался гармонично, важна близость с вами, и физическая, и эмоциональная.**

Был такой известный эксперимент⁴, когда детенышей мартышек лишали настоящих матерей и сажали в клетку с двумя суррогатными «мамами». Одна мать была жесткая, из проволоки, зато к ней была прикручена бутылка с молоком. Вторая «мама» молока не давала, но была мягкой, обшитой мохнатой тканью.

И что вы думаете? Мелкие мартышки ходили есть к проволочной «маме», но все остальное время проводили, вися на мягкой. Так что телесный контакт для любого детеныша не менее важен, чем удовлетворение потребности в пище.

Других макак, кстати, в этом эксперименте вообще закрывали в клетках одних, и они потом вырастали с разными нарушениями: не шли на контакт, не могли размножаться и т. д.





То, во сколько
ваш ребенок пошел
или сказал первое
слово, не делает его
хуже или лучше других
детей — он должен
оставаться для вас
самым-самым. Усвойте
это, пока он мелкий, —
глядишь, потом меньше
нереалистичных
ожиданий будет.

Первые месяцы и первый кризис

Лет 15–20 тому назад много говорили о том, как важно ставить детям классическую музыку, и все побежали включать младенцам Моцарта. Но даже если этот композитор вам не симпатичен, вы все равно можете сделать для своего малыша очень многое — вы можете с ним говорить. Говорить буквально обо всем: о том, что видите или делаете, даже если просто меняете ему подгузник. **Так он привыкает к речи и общению.** Кстати, даже сюсюкать тоже полезно⁵: так у ребенка лучше развивается речь.

А вот чего точно не надо делать, так это штудировать ВСЮ литературу по детской теме, до которой сможете дотянуться. Выберите одного вменяемого автора, которому доверяете, и не злоупотребляйте «мамскими» форумами. Если кажется, что с младенцем что-то не так, советуйтесь с врачом, а не со Всемирной паутиной.

В первые месяцы жизни новый член семьи обычно не доставляет маме особых хлопот: спит, ест, рассматривает то, что перед ним, гулит, иногда орет (просто потому, что другие способы коммуникации ему пока недоступны). Ближе к году становится уже «веселее»: малыш начинает активно двигаться, ползать, а затем — ходить и бегать, тянуть все в рот; во время прогулок встречается с первыми сверстниками.

Кстати, очень важно не поддаваться соблазну сравнивать свое чадо с другими, особенно на детской площадке, и не вестись на провокации типа: «Ваш еще ползает? Наш уже ходит вовсю. Что, вы еще с ложки кормите?..» **То, во сколько ваш ребенок пошел или сказал первое слово, не делает его хуже или лучше других детей — он должен оставаться для вас самым-самым.** Усвойте это, пока он мелкий, — глядишь, потом меньше нереалистичных ожиданий будет.

ОТ ГОДА ДО ТРЕХ:

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

1. До полутора лет малыш активно исследует мир, так что вместо того, чтобы его постоянно одергивать: «Не лезь! Не трогай! Не открывай! Опасно! Упадешь!» — просто сделайте квартиру или дом максимально безопасным местом.
2. Малыш учится, подражая вам, родителям. Так что думайте о том, что делаете.
3. Маленький ребенок не умеет справляться с желаниями, не умеет сочувствовать другим, и приставать к годовалому малышу с вопросом: «У тебя совесть есть?!» — как минимум смешно.
4. Когда малышу исполнится года полтора, важно уже начать объяснять ему причинно-следственные связи, договариваться с ним.
5. Если ребенку не хватает ваших внимания и заботы, он может «откатиться назад»: перестать самостоятельно есть и одеваться, начать капризничать, плакать и просить покормить его с ложки.

«И в кого ты такой?!»

Один из сюрпризов, которые ребенок способен подкинуть родителям, — тотальная на них непохожесть. Допустим, вы с мужем — бодрые, энергичные ребята, а малыш, как говорят в народе, ни рыба ни мясо. Что ж, такое случается, такой темперамент.

С точки зрения физиологии темперамент обусловлен типом высшей нервной деятельности, которая определяется свойствами нервной системы. Не буду вас грузить подробностями, все, что вам надо знать, — что ребенок может быть эмоционально возбудимым, быстро на все реагировать или, наоборот, быть немного заторможенным и обладать массой других качеств. И они совершенно не обязательно наследуются от родителей.

Главное — внимательно присматриваться к ребенку, пытаться понять, какой он, и НЕ ПЕРЕДЕЛЫВАТЬ ЕГО под себя. С совсем крошечными детьми, правда, родители редко пытаются проделать такой фокус, а вот детсадовцам уже достается всюю.

Вам в любом случае придется принять, что ваш ребенок — не ваше «продолжение» и не ваша «копия». Он или она — самостоятельная личность со своим характером, возможно максимально непохожим на ваш. Конечно, психологически

принять того, кто на нас не похож, бывает очень сложно, но лучше как можно раньше понять, что так бывает, в идеале еще до того, как становиться родителями. А став, принимать ребенка таким, какой он есть, не пытаясь его «поломать» и «переделать под себя».

...

— Как вырастить ребенка с высокой самооценкой? Сыну 2 года. Послушала ваши интервью и поняла, что совершенно не знаю, как правильно вести себя с малышом. Кажется, все для него делаю, а именно о самооценке не думаю. Столько книг о воспитании, но на эту важную тему ничего нет.

— Тут два обстоятельства. Во-первых, чтобы у ребенка была высокая самооценка, вы должны принимать его таким, какой он есть, со всеми его достоинствами и недостатками. Не критиковать, стараться во всем поддерживать. А во-вторых и в-главных, надо, чтобы и у вас она была высокой.

Основная проблема в том, что, если у родителей низкая самооценка, они не могут принимать ребенка таким, какой он есть. К тому же получается замкнутый круг: если у вас низкая самооценка, вы ради себя палец о палец не ударите — потому что вы себя не любите. В таком случае сделайте это ради ребенка — поднимайте свою самооценку. Как именно? Старайтесь делать то, что хотите, и не делать того, чего не хотите (подробнее об этом вы можете прочитать в моей первой книге «Хочу и буду», в главе «6 правил и как по ним жить»). И самооценка сама начнет подниматься.

...

— Дочери год. Когда она истерит, например хочет на руки, и никакие отвлекающие маневры не работают, — как правильно себя вести, чтобы не травмировать ни ее психику, ни свою?

— Пока ей год — все-таки брать на руки. Кроме того, пообщаться с педиатром на предмет того, что означает детский крик в каждом отдельном случае. Только ли это капризы, или болит живот, или какой-то другой дискомфорт. Стоит разобраться, что стоит за этими эмоциями.

...

— Прочитала, что ребенок в 7 месяцев должен засыпать сам. Должна ли я при криках подходить к нему? Через сколько минут?

— Ваша история не о том, через сколько минут «по инструкции» следует подходить к ребенку. Вы столкнулись с тем, что у вашего малыша сильный характер — сильнее, чем у вас. Если вы не выдержали и малыш получил то, чего хотел, значит, он психологически сильнее. И это замечательно. Теперь самое главное — этот характер не сломать.

...

**— У нас полная семья, трое детей.
Младшему 2 года, и он такой «террорист»!
Не приемлет правила, устраивает
истерики минут на сорок — например,
когда говоришь ему, что сладкое можно
только после еды. Что делать?**

— Идти к детскому неврологу, разобраться, какова природа этих приступов. Вообще ребенок «устроен» иначе, чем взрослый, у него не локализованы нервные сигналы. Если, к примеру, вы или я дотронемся до горячего чайника, будем чувствовать боль в пальце, а маленький ребенок — во всем теле. То, что взрослые спокойно переносят, у ребенка может вызвать слезы или ор. Но истерика длиной в сорок минут — это все-таки долго, надо разобраться.

...

— Ребенку 2 года и 7 месяцев. Если я чего-то не разрешаю, не даю — начинает кричать. Как правильно реагировать?

— Ничего не делать, пока ребенок не прекратит истерику, ни успокаивать, ни орать в ответ. Сразу доходчиво ему это объяснить: пока орешь, ничего происходить не будет. Выйдите из комнаты, чтобы лишить его зрителей. При демонстративном поведении ребенку надо, чтобы кто-то его слушал, а без публики сразу весь кайф пропадает. Раз покричит, два, три, а потом на своем детском уровне поймет, что в его же интересах успокоиться и повторить свою просьбу нормально.