

**Внимание!**

**Перед Вами демонстрационный вариант книги. Полную версию можно приобрести в интернет-магазине**

**[tmorozova.ru](http://tmorozova.ru)**



## Содержание

---

- [Вступление](#)
- [Глава 1. Ты – женщина!](#)
  - [Появление малыша](#)
  - [Что можно НЕ делать молодой маме?](#)
  - Четыре стены
  - О чем плачет жалость?
  - Как научиться терпению?
  - Почему болеть полезно?
  - Как успевать все или почти все... по дому
  - Как перестать быть идеальной мамой?
  - В плену виртуальной реальности
- [Глава 2. Ты и твой ребенок](#)
  - [Идеальные отношения с ребенком](#)
  - Я и ребенок – принципы взаимодействия
  - [ХОЧУ и НАДО](#)
  - Страх голода у родителей
  - Все зависит от меня?
  - К гармонии через...рукоделие
  - Осторожно: орущая мамаша!
  - Нельзя за флажки!
  - Границы своей территории
  - В школу - с удовольствием!
  - Легко ли быть родителем подростка?
  - Переадресация вопросов

- Как выкинуть из дома телевизор?
- **Глава 3. Ты и твой мужчина**
  - О прекрасной половине человечества – о вас, дорогие мужчины!
  - Вредные советы или как отравить жизнь женщине, сидящей дома с ребенком
  - Как "заставить" мужей и детей помогать вам по дому?
  - Хрустальный шарик ответственности
  - Бывшие мужья. Как наладить отношения?
  - Зачем нужен мужчина?
  - Не соглашайтесь на полумеры!
  - Разрешите себе красавца!
- **Глава 4. Ты и окружающие**
  - Как ужиться с ближайшими родственниками?
  - Воспитание бабушек начинаем с себя
  - Мнение окружающих. Как реагировать?
- **Заключение**

## Вступление

---

### О чем? Зачем? И для кого?

Я рада, что вы держите в руках эту книгу.

Очень хочу с вами познакомиться, чтобы вы представляли, с кем имеете дело.

Меня зовут Катя Мануковская. Вот уже 15 лет я работаю мамой. Да, именно работаю. И это моя основная профессия в жизни (о журналистике, писательстве и психологии — чуть ниже). Все, что написано в этой книге, испытано на себе и моих ребятах. Эта деятельность приносит радость, грусть, разочарования, восторг, восхищение, задает вопросы и необходимость находить на них ответы, рождает сложности и буквально вынуждает искать творческий выход из ситуаций в отношениях с детьми.

Этим опытом я делюсь с вами, родителями. Пишу статьи, книги, читаю лекции, провожу семинары, вебинары, индивидуальные психологические консультации.

#### **Опыт:**

- + ONLINE курс «Воспитание родителей» — сотни клиентов, 6 лет практики;
- + индивидуальные психологические ONLINE консультации — 5 лет практики;
- + ONLINE миникурс – сотни клиентов. Этот формат помощи пользуется наибольшим спросом! 5 лет практики.
- + ONLINE СЕМИНАРЫ для родителей (на форумах)— 2 года практики;
- + ВЕБИНАРЫ для родителей
- + авторские психологические рубрики в интернете – На “Планете Психологии”, и в реале – газеты и журналы
- + рубрика “Советы детского психолога” на “Психонавигатор. Дети”
- + рубрика “Эксперты Онлайн” крупного воронежского издания “МОЕ онлайн”
- + психологические консультации в Воронеже — 3 года практики;
- + лекции в Воронеже, семинары в Воронеже и в городах России — 2 года практики.
- + книги популярной психологии: 1 книга в печатном варианте, 3 книги – в электронном

## **Образование:**

По первому образованию я — журналист. Статьи десятками «гуляют» по интернету, газетам и глянцевым журналам.

По второму образованию — психолог (Гештальт-терапия, НЛП).

По количеству написанных книг — их 4, две из них в соавторстве — меня уже можно причислить к писателям.

По призванию... человек, которому нравится, когда отношения у родителей и детей становятся сначала лучше, а потом почти волшебным образом перерастают в большее — дружбу, взаимопонимание, душевную близость. Когда родители стремятся к детям, а дети к родителям и им удается встретиться в этом стремлении, увидеть друг друга, услышать, почувствовать.

Испытав на себе тернии родительских исканий, я готова поддерживать и понимать вас, в какую бы ситуацию в отношениях с детьми вы ни попали. Потому что на собственном опыте знаю, что такое родительский труд и на какие “грабли” порой можно наступить, и как много разрушительного чувства вины испытывать по этому поводу.

## **С чего же все начиналось?**

Началось все с появления на свет младшего сына. Я обнаружила, что прочитанные книги по детской психологии почему-то «не работают» — не получалось применить теорию про детскую конкуренцию, истерики, безусловную любовь, ролевые функции в семье, умение отказать, принять, простить... Муж начал обвинять меня в том, что я не умею общаться с детьми и вообще «плохая мать»...

Злость, обида, негодование... И что с этим со всем делать? Я начала искать ответы на вопросы:

- + «Можно ли получать удовольствие от жизни вместе с детьми?»,
- + «Возможно ли быть счастливой мамой, женой, да еще и работающей женщиной?»,
- + «Почему дети ссорятся и что при этом делать родителям?»,
- + «Чье воспитание вернее — мамы или папы?»,
- + «Как быть мамой и при этом не забывать (помнить) о своих интересах?»
- + «Как „заставить“ его учиться, как не орать на детей, как быть терпеливой, мудрой, ласковой, любящей, не смотря ни на что????»

Оказалось, что все это возможно. Правда, потребовались годы на ответы. Ежедневные исследования отношений со своими детьми и с теми родителями, которые обращались и обращаются ко мне за помощью.

### **Основной результат работы мамой сегодня (2013):**

Парням сейчас 15 и 11 лет. Они умеют разговаривать со мной, любят делиться, общаться, быть здоровыми (болеть им не нравится, поэтому они выбирают не болеть), общительными, интересующимися. Они умеют ставить цели (пока не глобальные:)), добиваться результата, помогать, просить помощи. Им интересно жить.

Нам нравится проводить время вместе и разговаривать о том, что ценно для каждого из нас, нравятся совместные походы и путешествия, спектакли и общие друзья. И если случается грусть, то ею можно делиться друг с другом. По-моему, это и есть счастливые отношения с детьми. А как думаете вы?

Книга, которую вы держите в руках, написана в 2007 году. Она предназначена для того, чтобы развеять большую часть страхов, которые сегодня прописались в родительских головах.

### **Так о чем же книга?**

- *Она о том, как стать спокойной и понимающей мамой.*
- *Как перестать, наконец, орать на дитя, увидев себя со стороны.*
- *Она о мужчинах, для которых мы – женщины – хотим быть самими-самыми, и все же умудряемся отравлять им жизнь своими истериками и критикой.*
- *О том, как совместить работу и материнство и при этом не сойти с ума.*
- *О том, что с бабушками можно и нужно находить общий язык, но лучше жить с ними не под одной крышей.*
- *Она о том, как приучить ребенка к самостоятельности, начав, наконец, доверять ему.*
- *О том, как можно отучить ребенка пялиться в телевизор и чем заменить телеящик.*
- *О том, с чего начать подготовку к переходному возрасту.*
- *О том, как находить общий язык со своей второй половинкой. Особенно на тему воспитания детей.*
- *О том, как понять окружающих, даже если их поведение кажется нам странным.*

В книге я постаралась охватить все основные темы в жизни женщины: семья, дети, муж, карьера, родственники.

В *первой главе*, конечно же, речь пойдет о самой женщине с ее страхами, желаниями, идеалами.

*Вторая* посвящена отношениям с ребенком: конфликтам и выходам из них, навыкам, которым мы хотели бы научить своих детей, принципам взаимодействия.

*Третья глава* о наших сильных и прекрасных мужчинах: бывших, настоящих и будущих. О том, как понять их и общаться с ними так, чтобы и они смогли понять нас.

*Четвертая глава* посвящена бабушками и дедушками, тетям и дядям, соседям и коллегам по работе. Как уживаться с окружающими, учась у них и получая при этом удовольствие? В этой главе изложены некоторые принципы общения с ближними и дальними людьми.

### **Для кого?**

- Для родителей, которые хотели бы видеть своих детей счастливыми и получать удовольствие от общения с ними.

- Для бабушек и дедушек, которые могли бы существенно улучшить отношения со своими детьми и не навредить внукам.

- Для будущих родителей, которые уже задумываются о том, как не допустить ошибок, допущенных старшим поколением, как не повторить схемы, сценарии поведения, которые явно не работают.

И немного слов об истории названия книги. В своем первом варианте книга называлась "Как испортить жизнь себе и своему ребенку". Я давала ее читать своим друзьям и знакомым. И однажды она попала в руки к Галине Остриковой, которая увидела в книге то, что не сразу бросилось в глаза даже мне, ее автору. За что Галине отдельное большое спасибо!

*Прочитала книгу взхлеб. И сразу пришло в голову альтернативное название – «лекарство» от женской доли.*

*Все, о чем написано в книге, - это потрясающая инструкция на каждый день женщине: это и вопросы взаимоотношений с ребенком, с мужем, с родственниками. Это вопросы отношения к себе и своим страхам и комплексам, которые мешают быть счастливой.*

*Быть женщиной не просто. Это обязанности, ответственность, дети, мужские «выкрутасы», с которыми приходится считаться. Но спросите любую женщину, хотела бы она на свете быть кем-то другим? Я думаю, она ответит нет (мы не берем клинические случаи с изменением пола).*

*Потому что быть женщиной – это счастье. Я думаю, что мужчины нам втайне завидуют: им не дано пережить столько разнообразных чувств, которые переживает за свою жизнь женщина.*

*И проблемы у женщин возникают только тогда, когда у них, как в компьютерной программе, «сбились настройки». Иногда стоит поменять взгляд на ситуацию, и она начинает исправляться в лучшую сторону.*

*В этой книге вы найдете «лекарство» - способы изменить взгляд на ситуацию, изменить свое отношение к себе и окружающим, чтобы пришло истинное наслаждение жизнью, своим женским счастьем.*

*Читайте и «лечитесь»!*

*С наилучшими пожеланиями*

*Галина Острикова*

*Руководитель проекта*

*«Школа личных финансов»*

*<http://www.familyfinance.ru>*

Я буду рада, если книга вам понравится, потому что люблю комплименты. Я буду рада, если книга вызовет бурю эмоций, в том числе негодование и желание поспорить. Значит, книга не оставила вас равнодушными. Я буду счастлива, если у вас появится намерение изменить свою жизнь и начать действовать.

*В качестве эпиграфов к главам моей книги использованы цитаты из книги Михаила Дымова «Дети пишут Богу». На мой взгляд, они искренне и красочно описывают то, что происходит в семье – все тонкости взаимоотношений с родителями и с миром.*

Катя Мануковская,

<http://manukovskaya.ru/>



# Глава 1. Ты – женщина!

---

## Введение

Итак, мы начинаем, разумеется, с себя. Что происходит в нашей, женской головшке, когда на свет появляется ребенок? Мы начинаем бояться. Может быть, не сразу, но обязательно начинаем. Чего же?

- что не справимся;
- что не сможем все успеть;
- что молодость прошла и ничего хорошего с нами больше не случится;
- что нам не хватит терпения, сил, здоровья;
- что мы не сможем стать идеальной мамой для крохотного существа;
- что...

Список может быть бесконечным. Моя задача не столько называть вам и себе очередные страхи, сколько показать, что они есть. И что имеют мало общего с реальным положением вещей. Быть мамой не такое уж страшное занятие, если научиться внимательно глядеть на себя со стороны.

В этой главе вы узнаете:

- что успеть все невозможно, зато вполне по силам разобраться с важными делами;
- что четыре стены квартиры – не тюрьма, а целый мир, двери которого распахнуты настежь;
- что жалеть себя по поводу и без, может быть, и приятно, но совершенно неэффективно;
- что иногда болеть полезно;
- что становиться идеальной мамой совсем необязательно;
- что терпению можно научиться и лучше всего начинать вместе с новорожденным;
- что, сбегая в сериалы и виртуальную сеть, от себя не убежишь. Зато всегда можно придумать альтернативу.

## Появление малыша

*«А ведь первыми стали рожать мужчины – вспомни ребро Адама и Еву. Чем тебе не понравилось это, и ты взвалил такой труд на женщин?»*

**Зоя, 4 кл.**

**Из сборника сочинений «Дети пишут Богу»**

Маленький, красный, кричащий, ножки скрещены, пальчики поджаты. На что, спрашивается, смотреть? Вроде бы и не на что. Но почему-то смотрим, умиляемся, плачем. Почему-то это существо становится самым дорогим, самым родным. Мы готовы умереть ради него, мучиться, страдать, испытывать лишения, ограничивая себя во всем. Стоп! Зачем нам, собственно говоря, умирать, если можно жить? Причем жить счастливо.

Объясните мне (а лучше себе) **почему нам кажется**, что появление на свет самого дорогого существа должно быть связано с трудностями и лишениями?

- Почему младенец, по нашему глубокому убеждению, требует огромного материального комфорта, навороченной жилплощади и существенных капиталовложений?
- Почему он обязательно должен родиться недоношенным или с рядом наследственных заболеваний?
- Почему молодые родители, не считая ближайших родственников, переживают из-за того, будет ли молоко, сколько, а жирность? Как насчет зараженности всеми возможными микробами, начиная с золотистого стафилококка?
- Почему первый год жизни мамы должен быть вычеркнут из ее жизни? Почему считается, что она будет прикована к своему ребенку, как паралитик к инвалидной коляске?
- Почему после беременности и родов мама обязательно должна поправиться, чтобы потом долго и мучительно худеть, используя все возможные и невозможные чудеса современной косметологии и фитнеса?
- Почему следующие годы жизни молодой мамочки должны быть проведены на больничном? И разве это правда, что «ребенок обязательно будет болеть, тем более, когда пойдет в садик»?
- Почему походы к психологу и невропатологу для излечения душевных ран взрослеющего ребенка и его матери становятся нормой?

С чего вы – и я в свое время – все это взяли? (Не буду ПОКА уточнять, откуда столько категоричных ограничений. Думаю, вы и сами догадываетесь, откуда.) Вы только посмотрите, насколько мы сами своими же руками усложняем себе жизнь!

Давайте просто посмотрим на факты. Не будем домысливать, оценивать, «притягивать за уши».

Итак, на свет появился прекрасный младенец. Все, что ему нужно, - это мамина грудь с молоком и любовь родителей. Все! Конечно, не помешает обзавестись некоторым количеством материи для подгузников, памперсами, на всякий случай, слингом (перевязь из материи для удобного и легкого ношения детей) и... да, в общем-то, и все.

Вас пугает то, что ребенок недоношен? Почаще прикладывайте к груди и кладите на ночь рядом с собой. Молоко – лучшее средство от любой болезни. Плюс закаливания, массажи и настоящие русские бани. Разумеется, хорошая чистка маминого организма будет весьма кстати.

Итак, наш ребеночек растет здоровым и сильным, стремительно развивается. Мама быстро сбрасывает лишние килограммы, благодаря кормлению «по требованию». Сил полно, даже ночные бдения с просыпающимся малышом ее не сильно выводят из строя.

А как же с молоком, спросите вы? Вот и я спрашиваю: а что, собственно говоря, может произойти с молоком? По данным специалистов по грудному вскармливанию, 1 мама на тысячу не может кормить грудью, и только по физиологическим причинам. Все остальные – запросто! Не верите? Обратитесь к хорошему консультанту по грудному вскармливанию. Вам подробно разведут не во благо приобретенные стереотипы.

Впереди несколько месяцев, а то и лет кормления грудью. Значит, малыш будет находиться в постоянной подпитке естественных антибиотиков, содержащихся в мамином молоке. А что это значит? Это значит можно со спокойной совестью забыть о врачах и обязательных походах в поликлинику.

Как видите, в появлении на свет малыша нет ничего страшного. Рождение очередного великолепного человеческого существа почти не требует материальных затрат. Ребенок не нуждается в тех благах цивилизации, которые ему так усердно готовят. Ему нужно то, что и тысячелетия назад – любовь, забота, ласка. И еще кое-что. Ему нужна спокойная и – обратитесь внимание - любящая себя мама. И, конечно же, папа.

Почему я больше внимания уделяю молодой мамочке? Потому что папы, как правило, заняты заработками. Их головы меньше забиты страхами по поводу новорожденного. А у мам свободная, не обремененная работой голова. К сожалению, использует она ее часто не по назначению.

«Это как?» - спросите вы. Да так.

- Вместо того, чтобы доверять себе, она доверяет всем, кому ни попадя. Материнский инстинкт – не абстрактное выражение. А совершенно конкретная способность, данная от природы каждой матери. И ему можно и нужно доверять.
- Вместо того, чтобы заполнять пустующее пространство в голове добрыми мыслями, молодые мамы, облачившись в доспехи, борются со своими страхами. Страшилки в огромном количестве мамам поставляют родственники, врачи, государство. Но в первую очередь, мамы – то есть мы с вами – виртуозно генерируют их сами.
- Вместо того, чтобы радоваться жизни - на свет появилось долгожданное существо! – мы просыпаемся хмурыми и такими же проводим весь день. С насупленными бровями, серьезным выражением лица и полным отсутствием улыбки. Ведь в нашей голове в это время решаются мировые проблемы, наказываются враги и спасается ребенок, на которого все посягают. Откуда, скажите, взяться радости?!

- Вместо того, чтобы строить планы на будущее, молодая мама предпочитает жить прошлым, максимум сегодняшним днем, а будущее видеть только в серых тонах.
- Вместо того, чтобы вдохновлять своего мужа (если он есть, конечно) на подвиги, молодые мамы предпочитают его пилить. Если мужа нет – страдать по этому поводу.
- Вместо того, чтобы наслаждаться жизнью с ребенком, мамы предпочитают отдать свою жизнь малышу.

Не верите? Последний пункт в этом «списке несчастий» я готова проиллюстрировать письмом. А вы полюбуется на то, к чему может привести чрезмерное усердие.

*(Письмо) Моему сыну 2.3 года. С момента его рождения я подчинила всю свою жизнь ему, его быту, развитию, уходу за ним. Сейчас я понимаю, что дело доходило до фанатизма. Все окружающие считали меня ненормальной. Я совершенно на себя плюнула, никуда не выбиралась, не читала книг, хозяйством занималась только по ночам, когда он спит, потому что каждую минуту хотела быть с ним. Мне было жалко времени на мытье посуды и т.д. Было страшно ходить в душ, даже когда он спит, вдруг проснется - а меня нет! В общем, дошло до того, что ребенок не мог без меня ни минуты. Я не могла даже на секунду выйти из комнаты, и ни папа, ни бабушка не могли его успокоить. Ему была нужна только мама. Хотя я была счастлива такой привязанностью сына, но вымотала себя до предела.*

*И я попыталась изменить ситуацию, чтобы у нас с ним не было такой маниакальной зависимости друг от друга. Проплакав всю ночь, я приняла решение и вышла на работу, сначала на один день в неделю, потом на два, теперь на три. Поскольку муж работает много, как основной кормилец, во все вечера и в выходные, когда он свободен, я старалась устраниваться и оставлять сына и мужа вдвоем, а сама занималась домашней работой и другими делами. По три дня ребенок сидит с бабушкой. В общем, все изменилось. Но не так, как хотелось бы мне.*

*Может, он не простил мне этого? Потому что теперь я сыну совсем не нужна. Когда прихожу с работы, он спрашивает: "Что мама купила?" Проверяет мою сумку, разворачивается и уходит. Когда папа приходит с работы – он счастливый, прыгает вокруг него, обнимает, целует. Папу может тискать целый вечер, ко мне даже на руки не идет.*

*Причем, не слушается меня совершенно. Все что я ему говорю, игнорирует абсолютно. Когда мы ложимся спать, он говорит: «Сережа и папа будут спать, а мама пусть идет на кухню». Когда мы втроем собираемся погулять, он говорит: «Сережа и папа идут гулять, а мама останется дома».*

*Бывают, конечно, редкие моменты, когда он может меня обнять, но они настолько редкие, что стесняюсь сказать.*

*Так что теперь я не знаю, как изменить эту ситуацию, вернуть любовь сына. Может, подскажите, как? Ольга.*

Подсказать можно. Какую ошибку сделала Оля, как вы считаете? Непомерное усердие в заботе о сыне? Устройство на работу, которое стало стрессовой ситуацией для малыша?

Или все-таки ошибка в том, что она полностью забыла о том, что у нее есть собственная жизнь и собственные желания? Обратите внимание! Все, что делала Оля – **все было для сына**. Даже устройство на работу: чтобы *не было такой маниакальной зависимости друг от друга*. Где же во всех этих ситуациях она – женщина, жена, невестка, творческий человек? Где ее желания? Ребенок только отражает тот образ жизни, который она в этот момент выбрала. Когда Оля начнет заниматься собой РАДИ СЕБЯ, то и ребенок это оценит. Ведь он хочет иметь рядом не няньку, а полноценную личность. Такую, например, как папа. Который, надо отдать ему должное, достойно преодолел трудную для семьи ситуацию.

## Что можно НЕ делать молодой маме?

*«Пожалуйста, сделай жизнь проще».*

**Павел, 4 кл.**

**Из сборника сочинений «Дети пишут Богу»**

Каждый день молодую маму ожидает масса дел. Стирка, глажка, приготовление обеда, и снова стирка... А еще надо полноценно отдыхать, доставлять себе маленькие радости, общаться с мужем и малышом... Давайте пересмотрим список наших ежедневных дел. Все ли они нам необходимы? Может быть, мы тратим время на что-то лишнее?

Не нянька, а мама!

Для начала примем за аксиому, что ребенку нужна не нянька, а любящая мама. Причем любящая не только малыша, но и себя. Что это значит? Очень просто. Если вы интересны себе, спокойны и умудрились выспаться, значит, сможете быть уравновешенной, практически идеальной матерью для своего чада. «Но ведь быть «полноценной» женщиной с новорожденным ребенком на руках невозможно! – скажите вы. - Ведь ребенку столько всего нужно, а в сутках всего 24 часа!» Правильно. И эти 24 часа можно грамотно распределить, чтобы найти часы для отдыха, хобби и, конечно же, любимого мужа.

Где взять время?

### **1. Грудное вскармливание**

Чтобы не ломать голову, чем, как и сколько кормить ребенка первые полгода, остановите свой выбор на грудном молоке.

*Что можно не делать?*

Не нужно покупать соски и бутылочки, стерилизовать их. Не нужно вставать по ночам, чтобы разогреть смесь до нужной температуры. Вы сэкономите не только время, но и собственный спокойный сон.

## **2. Кормление по требованию**

Долгое время грудничков полагалось кормить по часам. И мамы были вынуждены «дотягивать» до времени кормления с плачущим малышом на руках. Современные педиатры рекомендуют кормить кроху тогда, когда тот проголодается – по требованию.

*Что можно не делать?*

Часами успокаивать малыша, вместо того, чтобы дать ему грудь.

## **3. Сон**

Сон нужен не только вашему ребенку, но и вам. Это аксиома. Значит, вам крайне необходимо устроить совместный ночной отдых с ребенком так, чтобы вы оба выспались.

*Что можно не делать?*

Не нужно укладывать ребенка на ночь в отдельно стоящую кроватку в другом конце комнаты. Лучше придвиньте детскую кроватку вплотную к своей и опустите (или лучше снимите) боковину. Когда малыш проснется, вы сможете почти не просыпаясь пододвинуться к нему, чтобы накормить грудным молоком.

## **4. Купание**

Купание – удовольствие для обеих сторон. Но в исключительных случаях им можно пожертвовать.

*Что можно не делать?*

Если ваш малыш не потел весь день, не ползал по грязному полу и т.д., а вы сильно устали, то иногда процедуру купания можно пропустить или заменить ее протиранием влажными салфетками. К тому же, вопреки уверенности некоторых мам и особенно – бабушек, воду для купания малыша можно не кипятить.

## **5. Стирка**

Автоматическая стиральная машина – ваш друг и помощник.

*Что не нужно делать?*

Не нужно стирать белье вручную. Не нужно его кипятить. Достаточно хорошего детского порошка, чтобы развеять все ваши страхи по поводу чистоты пеленок.

## **6. Глажение белья**

Ваш малыш не заметит, глаженая у него пеленка или нет, а просто чистого белья вполне достаточно, чтобы защитить ребенка от бактерий.

*Что можно не делать?*

Глаженные пеленки для новорожденных благополучно ушли в прошлое, чему современные мамы несказанно рады. Также как и «доисторическое» кипячение белья. Трикотажные маечки, которые с удовольствием покупают мамы и носят дети, тем более не стоит гладить. Их достаточно встряхнуть, вынув из стиральной машинки и аккуратно повесить. Если вы посчитаете, что и это не заменит глажки, прежде чем запустить машинку, отключите на ней функцию сушки или поставьте на деликатную стирку. Белье получится влажным, и высохнет именно таким, каким вы достанете его из машинки.

## **7. Уборка**

Уборкой можно заниматься бесконечно. Причем она имеет удивительную особенность: как только вы убрали, почти сразу начинает казаться, что нужно убирать снова и снова.

*Что можно не делать?*

Не поддавайтесь соблазну навести в квартире идеальный порядок и чистоту. Это невозможно. Вы потратите огромное количество сил, но, скорее всего, ваш труд не будет даже замечен. Тем более, не занимайтесь бытом, когда ребенок спит. Экономьте минуты сна для более важных дел. Например, поваляйтесь на диване с любимой книжкой. Пропылесосьте, вытереть пыль в квартире, приготовить обед можно, держа малыша в слинге. Из своей кровати малыш тоже будет с удовольствием наблюдать, как вы занимаетесь хозяйством. Главное - чтобы вы постоянно были в его поле зрения.

## **8. Собственная трапеза**

Ребенок обеду не помеха.

*Что можно не делать?*

Вы вполне можете поесть, когда ребенок не спит. Поэтому не оставляйте малыша с кем-то или одного, когда отправляетесь есть. Он с удовольствием составит вам компанию, находясь рядом с вами – например, в кресле-переноске. Он будет прислушиваться к родительским разговорам, понимая, что в его семье есть не только вы, но и другие не менее важные и любимые люди.

## **10. Прогулки по улице**

Прогулки полезны, но...

*Что можно не делать?*

Не обязательно часами колесить по пыльному городу в надежде, что ребенок успеет подышать свежим воздухом. Лучше периодически выбираться на полдня за город или же уложить малыша спать на балконе. 2-3 часа, посвященных себе, вам обеспечены.

### **11. Раннее развитие**

С одной стороны, раннее развитие – это великолепно, а с другой...

*Что можно не делать?*

Не стоит делать из ребенка Эйнштейна, тратя на методики раннего развития половину свободного времени. Выберите самые простые, наиболее понравившиеся. И смело экспериментируйте с малышом по 2-3 минуты несколько раз в день. Именно столько времени ваше чадо будет готово концентрироваться на заданиях. Постоянно разговаривайте с ним – такое общение дороже для малыша, чем тысяча современных технологий по производству вундеркиндов.

### **12. Мнение окружающих**

Учитесь выбирать собеседников.

*Что можно не делать?*

Не общайтесь с людьми, которые ежеминутно готовы рассказывать о страхах и проблемах по поводу детей. Выбирайте среди коллег по прогулкам или собеседников на «околодетские» темы мам, заряженных позитивной энергией, которая будет передаваться и вам. Избегайте разговоров ни о чем: они «съедают» кучу сил, которые вам пригодятся для общения со своим ребенком.

Итог: **Ребенок жизни не помеха.**

Таким образом, молодая мама совсем не обязательно должна быть «белкой в колесе» и отказываться от всего, кроме домашнего хозяйства и ухода за малышом. Главное – правильно организовать время и распределить свои силы – и все у вас получится!



## Глава 2. Ты и твой ребенок

---

### Введение

В этой главе речь пойдет о женщине и ее любимом ребенке. Желая построить отношения со своим чадом, мы, как правило, считаем, что менять, учить, воспитывать нужно именно его. *«Не кричи!», «Не лезь!», «Нужно мыть руки перед едой и чистить зубы перед сном!», «Нельзя драться и ругаться!»* Наше общение с ребенком зачастую строится на запретах, приказах, ограничениях. Давайте для начала посмотрим на себя. Мы-то сами делаем то, что требуем от ребенка? Мы умеем то, чему так настойчиво хотим его научить?

В этой главе вы узнаете:

- что начать создавать идеальные отношения с ребенком можно со списка желаний;
- что универсальные принципы взаимодействия с ребенком существуют и их не так уж и много;
- что имеет смысл избавиться от навязчивого желания отвечать на все вопросы ребенка;
- что заставлять неэффективно, а мотивировать полезно;
- что насильное кормление может привести к перееданию во взрослом возрасте;
- что свалить неудачи на обстоятельства не получится, потому что все зависит от вас;
- что рукоделие способно привести вас и ребенка к счастью;
- как выглядят наши крики в глазах ребенка;
- зачем мы ограничиваем своих детей;
- почему первоклашки готовы бежать в школу с удовольствием, и какая нам от этого польза;
- как предотвратить проблемы подросткового возраста;
- стоит ли выкидывать из дома телевизор и чем заменить ставшее пустым место.

### Идеальные отношения с ребенком

*«Я очень хочу, чтобы дети из приютов нашли себе новых, уютных родителей»*

*Даша, 4 кл.*

Из сборника сочинений «Дети пишут Богу»

***С чего начинаются идеальные отношения? Конечно, можно сказать, что с любви. Разумеется, я с вами соглашусь! С понимания. И здесь я ничего не могу высказать против. А теперь задам вам наводящий вопрос: а как строить отношения с любовью и пониманием? Как это делать в ежедневной жизни? От чего отталкиваться? Что такое любовь и что такое понимание?***

Первое, что мы делаем **на курсе «Воспитание родителей»** - это составляем список идеальных отношений с собственным ребенком. И не просто *«Я хочу любить его всем сердцем!»*, а с полным перечнем уточнений:

- как это любить?
- в каком объеме?
- в какое время дня и ночи?

Конечно же, я утрирую! Потому, что очень хочу донести до своего читателя, что наши желания имеют свойство сбываться именно в том виде, в каком мы их сформулировали. Так сказать, во все подробностях.

Ну что, приступим к составлению списка? Учтите, что это может быть трудно, не смотря на всю простоту задачи. Казалось бы, написать список желаний – что может быть проще? Давайте посмотрим, что может нам помешать и что обычно вызывает трудности.

### **Почему трудно?**

- Потому что это задание заставляет думать. Не пользоваться общепринятыми мыслями, шаблонами, а придумывать свои собственные желания.
- Потому что оно первое. Именно во время написания списка курсантам приходится перестроиться с обычного хаотичного мышления на аналитическое.
- Потому что большинство из нас не задумывались о том, чего же они хотят на самом деле. От себя, от ребенка, от близких родственников. В большинстве случаев, мы высказываем не то, что хотим, а то, чего не хотелось бы – свои недовольства.

### **Зачем нужен список?**

Не столь принципиально, ЧТО вы хотите привлечь в свою жизнь – идеальные отношения с близкими, новую машину или высокооплачиваемую работу. Важно, чтобы вы точно знали, чего хотите. Если машину, то какой марки, с какими техническими характеристиками и какие ваши потребности она будет удовлетворять. Если работа, то с каким графиком, какими отношениями в коллективе, удаленностью от дома и т.д. Если отношения, то в каких ситуациях и как они будут развиваться, чего вы хотите получить от тех людей, с которыми эти отношения будете создавать.

Поэтому лучше всего вооружиться ручкой или клавиатурой и сесть за составление списка. Что это дает?

- Мы ставим своеобразный фильтр на нужные и ненужные нам качества. После тщательного составления в нашей памяти остаются четко прописанные требования к отношениям, вещам, подаркам и другим жизненным ценностям.
- Вместо того, чтобы совершать хаотичные усилия для достижения «непонятно чего», начинаем четко действовать для достижения «понятно чего».

- И, наконец, самый главный результат – осознание, что твоя собственная жизнь находится в твоих руках, и ты можешь ей управлять.

В принципе, для особенно ленивых можно ограничиться списком и больше ничего не делать. Наше сознание уже будет работать в нужном направлении. Правда, тут есть интересная особенность. Это хорошо заметно на курсе «Воспитание родителей». Когда человек с энтузиазмом приступает к работе и начинает получать результаты, ему хочется продолжать. Работа, которая в начале кажется тяжелой, становится интересной, увлекательной, как игра, в которой хочется выиграть. А знаете, кто приходит к победе? Тот, кто знаком с правилами игры и научился ею управлять. Все как в жизни.

### **Как составляется список идеальных отношений (желаний, качеств)?**

Итак, какие требования нужно соблюдать для составления эффективно работающего списка?

**- Только положительные формулировки!**

Например:

- Я хочу доверять своему ребенку.

- Я хочу, чтобы любые обиды могли быть озвучены, выслушаны без попреков и оскорблений с его стороны.

**- Без «НЕ»!**

В принципе, первый и второй пункт – одно и то же. Но почему-то у людей при составлении списка возникает желание сказать: «Я не хочу, чтобы он...»

**- От своего имени!**

Так как желания мы формулируем собственные, то и ХОЧУ нужны свои. Поэтому так и пишем: «Я хочу, чтобы мой ребенок слушал то, что я ему говорю».

**- В желании присутствует слово ХОЧУ.**

**- Каждый пункт ОДНИМ предложением.**

Чем короче сформулирован пункт, тем легче потом с ним работать. И не только работать. Даже если вы остановитесь на списке и больше ничего не будете с ним делать, у вас будет гораздо больше шансов, что желание исполнится. Почему? Потому что вы будете точно знать, чего хотите.

**- Без сравнительных характеристик.** «Больше, лучше, красивее, добрее» - не подходят!!!

Почему не подходят? Потому что сразу хочется спросить: «*Больше – это сколько? Лучше – это как? Красивее и добрее – насколько?*» Вы можете ответить на эти вопросы? Насколько больше вы хотите целовать и обнимать вашего ребенка? Сколько раз в день, в неделю, в месяц? Сможете ответить? Если да, то можно смело вносить цифры в этот пункт.

**- КОНКРЕТНОЕ желание.**

Желание должно быть конкретным.

Например:

- Я хочу, чтобы мой ребенок слушал меня, когда я к нему обращаюсь.

Сравните с более общей формулировкой.

- Я хочу, чтобы он вырос внимательным человеком.

Как внимание проявляется в конкретной ситуации? Как бы вы хотели, чтобы оно проявлялось? Это и будет конкретное желание.

Подсказка.

В задание курса я дополнительно ввела понятие «пощупать свое желание».

Например:

- Можно ли «пощупать» дружные отношения в семье?

- Можно ли «пощупать» счастливую семью?

- Можно ли «пощупать» порядочность?

Уверена, что ваши желания сбудутся. Вот только как? Что ваше подсознание выберет в качестве «порядочности»? Порядок? Доброту? Уважение к вам? А счастливая семья? Что вы понимаете под ней? Когда люди улыбаются друг другу каждый день? Когда они проводят вместе много времени? Когда муж хорошо зарабатывает? Когда дети слушаются вас? Что?

**Подсказка.**

Как правило, составить список желаний с непривычки непросто. Можно начать от обратного. Напишите сначала, чего вы НЕ хотите. А потом к каждому пункту сформулируете положительный вариант.

Например:

- Я не хочу, чтобы мой ребенок капризничал каждый раз, когда я отказываюсь выполнить его желание.

Чего же я хочу?

- Я хочу, чтобы мой ребенок спокойно реагировал на мои отказы выполнить его желание.

- Я не хочу, чтобы он засыпал только в моем присутствии. Он уже взрослый мальчик!

Чего же я хочу?

- Я хочу, чтобы он засыпал самостоятельно и спокойно реагировал на то, что я ухожу из его комнаты.

**Еще подсказка.**

Старайтесь писать, как можно подробнее. Не отказывайте себе в удовольствии насладиться образом счастливых отношений. Пусть этих пунктов будет как можно больше!

Желаю вам скорейшего исполнения точно сформулированных желаний!

## ХОЧУ и НАДО

*«Люди так страдают на Земле, неужели в Твоем аду еще хуже?»*

*Радик, 4 кл.*

Из сборника сочинений «Дети пишут Богу»

***Жаль мне нас, взрослых. Наши побитые стереотипами и приказами мозги работают хуже несмазанных шестеренок. Мы с великим трудом достаем из себя желания и мечты. С верой в то, что они могут сбыться, дело обстоит еще хуже. Но почему так происходит? Одна из причин проста: мы не умеем делать то, что хочется.***

**Умение делать то, что хочешь.**

Давайте посмотрим на то, как это делают дети. Малыши не стесняются плакать, просить о помощи, когда хотят ее получить. В отличие от взрослых, которым просить и плакать строжайше запрещено. Особенно мужчинам! Не положено! Нельзя! Неприлично!

Маленькие дети играют в те игры, в которые ХОТЯТ играть. Едят тогда, когда ХОТЯТ есть. Помогают тогда, когда ХОТЯТ помочь. Угощают, когда ХОТЯТ угостить. Учатся, когда ХОТЯТ учиться.

Маленькие дети не видят никакой сложности в том, чтобы делать то, что хочется. Это легко, это просто, это в удовольствие!

И тут на сцене появляются взрослые. Каждый "уважающий" себя взрослый обязательно скажет малышу, как НАДО поступать и как НЕ НАДО. Что ДОЛЖНО делать, а что нет. Разумеется, "умные" взрослые лучше ребенка знают, КАК ему жить, ЧТО есть, ГДЕ спать и ЧТО думать.

Что происходит в результате? Ребенок начинает ждать указаний, прятать свои желания и мечты, жить по весьма непродуктивному принципу "НАДО" вместо того, чтобы жить по эффективному принципу "ХОЧУ".

**Что такое НАДО?**

**По мнению психологов**, слово НАДО отправляет нас к прошлому опыту, часто, негативному и, как правило, чужому. Употребляя это слово, мы как будто говорим себе: не лезь туда, там опасно. И не лезем. Но кто сказал, что там опасно до сих пор? Может быть, там собраны все драгоценности мира и ждут, когда мы придем за ними? Слово НАДО дает нам ощущение стабильности, защищенности. Благодаря этому слову мы остаемся в уверенности, что не ошибемся. Но мы и не получим никакого нового опыта. И, в первую очередь, наш ребенок!

НАДО тепло одевать ребенка, потому что он может заболеть. Прошлый раз ведь заболел, помните? Шапку легкую надел вместо теплой зимней. НАДО кормить и укладывать ребенка строго по

расписанию, иначе какой толк из него в жизни выйдет? Не научится дисциплине, плохо будет учиться в школе, потом будет мало зарабатывать...

Сколько таких НАДО? Много!

### **Почему мы выбираем НАДО?**

- **Мы боимся потерять контроль над ситуацией** – как бы чего не вышло. Ведь прошлый раз, когда мы разрешили ребенку делать то, что он хотел, он провалялся в постели с простудой целую неделю! А вдруг и теперь?

*Впереди шикарная лужа! Глубокая, широкая как море! С черной водой, в которой плавают остатки талого снега! Малыш напрямик отправляется к ней.*

- **НАДО идти по сухому асфальту! В лужу лезть нельзя! Ее НАДО обходить!**

*Ребенка мягко оттягивают от маленького моря. Он перебирает маленькими ножками в резиновых сапогах, озирается, все еще не понимая, почему же все-таки такое великолепие НАДО обходить? Но ничего, дальше будут еще лужи! Он пока не догадывается, что его будут оберегать и от этих луж, и от других, от простуд, недоеденных каш, недосыпаний и открытых форточек. Он пока этого не знает.*

- **Мы боимся потерять контроль над ребенком.** А вдруг он вытворит что-то такое, что может поставить нас в неловкое положение.

- *Мама, я ХОЧУ вон того плюшевого мишку, конструктор и вот этот автомат с мигающими огоньками! А еще я хочу, чтобы мы весь день гуляли по этому магазину и остались здесь ночевать. А еще...*

- **НАДО вести себя спокойно и не шуметь.**

- **Почему?**

- *Потому что это неприлично, нас выгонят из магазина, а вон та тетя будет ругаться. Посмотри, она уже хмурит брови.*

- *Мама, а я все равно ХОЧУ вон то и вот это!!!! – говорит малыш, озираясь вокруг, уже на полтона ниже, но с той же настойчивостью.*

Неприятная ситуация в магазине, правда? Все посетители озираются на вас и ребенка, кто с пониманием, кто с сочувствием, а кто и недовольством – надо же, какой невоспитанный мальчик, до чего родители избаловали! Вам не по себе. А тут еще тетя со сдвинутыми домиком бровями, которая медленно надвигается на тебя, чтобы – как пить дать - начать ругаться. Угадайте, кто боится больше в этой ситуации: мама или малыш?

### **Ощущение безопасности**

Когда мы говорим НАДО, нам все ясно: что делать, что думать, как себя вести. Почему ясно? Создавая границы своего поведения, своих поступков, мы чувствуем себя в них очень комфортно, в безопасности. Понятие НАДО построено на стереотипах, принятых в обществе. Вспомните:

- Так НАДО, потому что так поступают, думают, ведут себя все люди.
- Так НАДО, потому что так принято, так положено, так устроено общество...

Если мы пользуемся подобными шаблонами, то нам безопасно в обществе. Мы не чувствуем себя белыми воронами, которые поступают не так, как принято. Если мы применяем эти стереотипы по отношению к нашим детям, то уверены, что нам не будет стыдно за своих детей перед общественным мнением и наши дети тоже окажутся в безопасности. Но так ли это на самом деле?

Почему в какой-то момент мы понимаем, что слишком многое в жизни нас не устраивает? Почему мы не чувствуем себя счастливыми, с крыльями за спиной, как в детстве? Потому что перестали делать то, что хотели. А принцип НАДО, к сожалению, так и не сработал.

### **Почему ХОЧУ эффективнее, чем НАДО?**

Закройте глаза. Расслабьтесь. И представьте, что вы собираетесь сделать что-то с огромным желанием. Вкусно поесть? Выпить чашечку ароматного чая? А может быть, заняться любовью? Вспомните, сколько сил мы на это затрачиваем!

Чтобы вкусно поесть нужно обежать кучу магазинов, принести продукты домой, приготовить, красиво сервировать стол, потом перемыть всю оставшуюся посуду – уф! А чашечка чая? Неужели на каждом углу продается неповторимый зеленый чай с лепестками розы? Так его же еще и заварить нужно! А любовь? Мы бегаем, назначаем свидания, заставляем дымиться телефоны. Мы готовы горы свернуть лишь бы оказаться ближе к любимому человеку!

Итак, мы затратили кучу сил, энергии, времени, но даже не заметили этого. А если и заметили, то, отдавая себе отчет, что все это было не напрасно. Но почему??? Потому что делали то, что ХОТЕЛИ.

Ах, это волшебное слово ХОЧУ! С его помощью мы совершаем настоящие чудеса. Достаточно захотеть и скоро ты будешь иметь то, что пожелаешь, научишься тому, что тебе совершенно необходимо.

Вам нравится заниматься любовью? А сколько сил, уважаемые мужчины, вы прикладываете для того, чтобы завоевать любимую женщину? Сколько сил, милые дамы, вы готовы потратить на понравившегося мужчину? Как быстро движется любимое дело, бизнес-проекты, если к ним лежит душа? С каким энтузиазмом, силой, энергией готовится любимое блюдо? Достаточно примеров? А вот еще. Вспомните, с какой силой мы ждем желанных детей!

...А теперь представьте, что заниматься любовью вам НАДО. Идти на работу НАДО. Тянуть осточертевший бизнес НАДО. О! - хозяйки меня поймут - НАДО приготовить ужин, а так не хочется!

Оказывается, слово НАДО имеет разрушительную силу. Оно уничтожает зачатки творчества и энтузиазма. Каждый раз, когда я говорю себе это слово, можно с уверенностью сказать, что дело НЕ будет сделано или сделано из-под палки. Проследите за собой. Как это слово работает для вас?

### **А для ваших детей?**

Понаблюдайте за тем, как вы разговариваете со своими детьми. Сколько в ваших обращениях НАДО, ДОЛЖЕН? И подумайте, с каким желанием ребенок будет выполнять просьбу-приказ, если вы сами делали бы это чуть ли не с отвращением.

К тому же слово НАДО в отличие от слова ХОЧУ не имеет, скажем так, личной направленности. То есть ХОЧУ-то я сам, сама. А вот НАДО кому-то. Поэтому, когда вы говорите НАДО, уточняйте, кому именно. И многое станет на свои места.

*«Тебе НАДО тепло одеться (сдать экзамены, сделать уроки, почистить зубы и т.д.)»* Так кому это НАДО? Спросите у ребенка. Ему? Убедитесь в том, что он с вами согласен. Тогда ваша просьба будет выполнена. Но если не нужно, ищите то, что ему, действительно, необходимо.

### **Если вам НАДО заняться любовью, то вы себя заставляете?**

В качестве иллюстрации этой темы хочу привести одно из писем, пришедшее ко мне в интернет-рассылку. И, разумеется, с моими последующими комментариями.

*(Письмо) Уважаемая Екатерина, я попробовала вашу мысль "хочу эффективнее, чем надо" просто довести до логического конца.*

*Я представила, как я учу своих детей этому – «делать то, что хочу». И вот что у меня получилось. "ХОЧУ сделать то-то, тогда для этого НАДО то-то" и по-другому никак не получается (если хотеть чего-нибудь стоящего, конечно, а не просто поваляться на диване). Хочу рисовать - надо поточить карандаши, хочу научиться плавать - надо идти в бассейн, хочу хороших отношений в семье - надо готовить и завтраки, и обеды, и ужины, и много еще чего и т.д.*

*Так что мне кажется, что ХОЧУ и НАДО - это просто две стороны одной медали и не стоит их противопоставлять, и уж тем более НАДО на помойку выбрасывать и объявлять неэффективным, а делать только то, что хочется в данный момент. Любое наше "хочу" - это выбор, а выбор предполагает ответственность, а ответственность - это и есть "надо", вы же не можете так - хочу ребенка, а вот ужин для него готовить - это уже не хочу, а надо, да еще кому-то....*

*Татьяна.*

Татьяна! Вас это, наверное, удивит, но я, действительно, считаю, что ХОЧУ лучше, чем НАДО. Скажу больше - единственно возможный вариант для счастливой жизни.

Смотрите. НАДО всегда подразумевает адресность. Кому НАДО? Вы привели очень яркий пример с мытьем посуды. Актуальнее проблему в семейной жизни трудно придумать. Еще мусорное ведро, будь оно неладно! Так вот, вы ХОТИТЕ счастливой семейной жизни, прекрасных отношений. Для этого вам НАДО помыть посуду. Кому НАДО мыть посуду? Вам? Уверена, что Вы и другой посудой обойдетесь временно. Мужу? Так пусть сам и моет. Детям? Вперед! Но уверяю Вас, ни детям, ни мужу Ваша посуда не нужна. Муж найдет, что поесть и из чего. Дети, если подросли, в холодильник



заглянут сами или крекеров пожуют. Грудничка к груди приложить можно. Разумеется, описываю крайний случай. То есть, по большому счету, никому мыть посуду не НАДО.

А теперь посмотрим, чего же Вы хотите. Вы хотите накормить своих любимых домашних из сверкающей глянцем посуды, приготовить им вкусненькое, услышать ласковые слова восхищения и благодарности? Вы хотите, чтобы на Вашей любимой кухне было чисто, уютно, красиво? Я так очень ХОЧУ. Поэтому моя раковина недолго стоит с грязной посудой. Так для кого Вы будете все это делать? Правильно, для себя любимой. Потому что НАДО или потому что ХОТИТЕ? И не просто ХОТИТЕ, а очень ХОТИТЕ. На этом и построена мотивация. На желаниях, а не на обязанностях. На ХОЧУ, а не на НАДО. Мотивация себя, собственных поступков и решений. НАДО - не может стать мотивацией. Потому что это приказ, а не желание. А именно оно двигает этот мир вперед.

И не нужно путать НАДО и ответственность. Мы берем ответственность на себя, если принимаем решение что-то делать или не делать. Это моя ответственность. А если НАДО кому-то, то о какой, собственно говоря, личной ответственности может идти речь? Это уже не ответственность, а исполнения приказа «старшего по званию».

И напоследок вопрос, который я в свое время задала Татьяне, автору этого письма, а теперь адресую вам, дорогие читатели: Если Вам НЕ ХОЧЕТСЯ мыть посуду или заниматься любовью - **ведь и то и другое идет на пользу семейным отношениям** - то Вы себя заставляете?

## Глава 3. Ты и твой мужчина

---

### Введение

Создать семью невозможно без мужчины. И дело не только в оплодотворении яйцеклетки. Это, так сказать, сторона техническая. Какой сценарий взаимоотношений мы подарим своему ребенку на будущее? Как он будет общаться с противоположным полом, не имея перед глазами пример благополучных взаимоотношений в семье? Каким образом освоит те жизненные навыки, которым способен научить ребенка только мужчина?

Значит, стоит учиться строить семью. А если не получилось с первого раза – всякое бывает – не бросать попытки. Но делать это осознанно. О чем мы с вами и поговорим в этой главе.

В этой главе вы узнаете:

- что у мужчины в семье есть не только обязанности, но и права;
- что мужчины далеко не всегда знают и понимают, чего хочет женщина – особенно сидящая дома с ребенком – и стоит им об этом упомянуть в нестандартной форме;
- что мужчина, также как и дети, готовы прийти вам на помощь на ниве домашнего хозяйства, хотя и не всегда об этом догадываются;
- что перекидывать ответственность вредно для здоровья семьи;
- что из отношений с бывшими мужьями можно извлечь пользу;
- что поиск спутника жизни стоит начинать с ответов на вопрос «Зачем?»
- что не каждый мужчина, встретившийся вам на пути, подходит под гордое название «тот самый»;
- что встретить собственного принца возможно, представив, каким он должен быть.

### О прекрасной половине человечества – о вас, дорогие мужчины!

*«Я бы хотела, чтобы мой день рожденья был не раз в году, а пять. Не из-за подарков. Просто больше раз я бы видела папу».*

*Нина, 2 кл.*

Из сборника сочинений «Дети пишут Богу»

***Что это мы все о женщинах, да о женщинах! А как же наши сильные половинки? Куда мы без них? Можем ли мы почувствовать себя прекрасными, единственными, самыми-самыми, если не они? Можем ли насладиться созданием уютного семейного гнездышка, кулинарными шедеврами, уютом и покоем дома, если некому будет их с нами разделить? А Настоящая любовь? Можем ли мы испытать ее без мужчины? Определенно не можем. О продлении рода я даже не говорю.***

Значит, нужны они нам? Ну что ж, греха таить, нужны. Что же мы их тогда так мучаем?!

Мастерски навешиваем на них ярлыки, оскорбительные выражения, порой считаем их исчадием ада. И за что? **За то, что они мужчины!** За то, что мы не всегда их понимаем. За то, что нам плохо без них! Впрочем, а кого еще обвинять в своих проблемах?

Масса стереотипов по поводу мужчин накрепко вбито в наши женские горемычные головы еще в раннем детстве.

«Все мужики - козлы», - с настойчивой гордостью повторяет тетя, соседка, бабуля из соседнего подъезда и, не дай Бог, мама.

«Чем с ним мучиться, лучше одной жить», - твердит одними губами молодая еще женщина, давно потерявшая блеск в глазах вместе с верой в себя.

«Настоящих мужчин в наше время не найдешь...»

М-да, потом удивляемся: почему столько разводов? Почему люди живут вместе и мучаются? Нужен вам ответ? Все очень просто: козлы ведь кругом, настоящих мужиков нет, порядочные перевелись, мир в бездну катится, апокалипсис стремительно приближается. Странно, что народ еще верит в Любовь, женится и решается рожать детей.

Вам знакомы такие мысли? Нет? А вокруг звон от таких мыслей слышен? Вот и мне слышен иногда...

К чему это я? А вот к чему. Решает наш любимый мужчина жениться. Свадьба, застолье, медовый месяц, жизнь совместная потихоньку разворачивается. Люди притираются друг к другу. Она от него одного ждет, он от нее - другого. Наконец, его любимая женушка забеременела, скоро роды. Появляется долгожданный первенец. И вот тут начинается самое интересное.

Он понимает, что **всем должен**. Жене, ее родителям и своим, ближним и дальним родственникам, государству, миру, может быть, вселенной (хотя, по правде говоря, последнее наиболее вероятно). Да еще вот этому маленькому непонятому существу.

У мужчины есть обязанности. Конечно, они были и раньше, но о них можно было на время позабыть, отложить. А сейчас ни-ни! Ты же отец, в конце концов! Ты обязан! Ты должен! Зарабатывать, кормить семью, заниматься с ребенком, улаживать жену, уважать тещу и тестя, ездить на дачу...

Рано или поздно наш прекрасный герой просто не выдерживает. Где-то глубоко внутри что-то надламывается, крошится, рушится. Он начинает тихо ненавидеть жену, ребенка, этот мир, за то, что... **должен им всем**. Гнется, гнется под грузом непосильного долга.

И ко всему прочему, продолжая тонуть в обязанностях, он напрочь забывает о том, что у него есть еще и права. Представляете, права! Собственно говоря, их никто – кроме него, конечно – не отменял. Просто о них все – включая жену – благополучно забыли.

Рекомендация (прошу прощения за столь вычурное слово) проста. Можно даже сказать – банальна. **Не позволяйте своим мужчинам забывать о правах**. Напоминайте о них. Превращайте обязанности

в права. Надо – в хочу. Должен – в имеешь право. Только стройте свои просьбы так, чтобы получать на них утвердительный ответ. Пример? Пожалуйста.

- Хочешь ли ты, дорогой, отдохнуть? Тогда полежи рядом с малышом, а я пока ужин приготовлю...

- Я хочу, чтобы на нашей кухне висела полочка для специй, чтобы я могла тебе готовить твои любимые блюда гораздо быстрее...

Когда вам захочется его о чем-то попросить, вспомните, насколько важно для него, что вы помните о его желаниях, о его правах, что вы не требуете, а просите, не приказываете, а любите. Тогда ваши мужчины будут носить вас на руках, только потому, что они этого ХОТЯТ. Заниматься со своим ребенком, потому что САМИ выбрали это (напомнить об этом будет не лишним). Зарабатывать, развиваться, расти, радоваться жизни, семье, видеть в вас богинь, потому что они **имеют на это полное право**.

## **Внимание!**

**Перед Вами демонстрационный вариант книги. Полную версию можно приобрести в интернет-магазине**

**[tmorozova.ru](http://tmorozova.ru)**