





АНТАР ВЕДАМ А. ЦЕЛИКОВ

# 101

## ПОДСКАЗКА РОДИТЕЛЯМ

Как вырастить уверенного в себе  
и самостоятельного ребенка

УДК 159.922.7

ББК 88.8

Ц34

Целиков, Александр.  
Ц34      101 подсказка родителям : как вырастить уверенного в себе и самостоятельного ребенка / Антар Ведам Александр Целиков. — Москва : Эксмо, 2025. — 272 с. — (Важные советы родителям. Психология воспитания детей от рождения до подросткового возраста).

ISBN 978-5-04-222810-0

Каким вырастет ребенок, во многом зависит от родителей. Он будет ощущать себя любимым, самостоятельным, захочет создать крепкую семью и сможет справляться с трудностями или неуверенность в себе растянется на всю жизнь? Практический психолог, специалист по семейным расстановкам, многодетный папа на основе профессионального, а также личного опыта собрал 101 подсказку для родителей. Теперь у вас под рукой будет план действий, как без вины, давления и напряжения помочь ребенку вырасти счастливым, уверенным в себе человеком, который чувствует опору во всех поколениях семьи.

УДК 159.922.7

ББК 88.8

ISBN 978-5-04-222810-0

© Целиков А., текст, 2025

© Оформление. ООО «Издательство  
«Эксмо», 2025

# **СОДЕРЖАНИЕ**

КАК ВОСПИТАТЬ СЧАСТЛИВОГО ЧЕЛОВЕКА . . . . .	9
1. СЕКРЕТ ИДЕАЛЬНЫХ РОДОВ: что должна знать каждая будущая мама . . . . .	11
2. КАК Я ПРИСУТСТВОВАЛ НА РОДАХ: откровения папы-психолога . . . . .	12
3. ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ НА РОДАХ ВСЕ ПОШЛО НЕ ТАК (и как не винить себя) . . . . .	15
4. КАК ПОМОЧЬ МАМЕ СПРАВИТЬСЯ С ВЫГОРАНИЕМ: правильный и ошибочный путь . . . . .	17
5. ПОЧЕМУ МАМЕ ИНОГДА НУЖНО ПЕРЕСТАТЬ БЫТЬ МАМОЙ (и как это помогает ребенку) . . . . .	20
6. ЧТО ДОЛЖЕН ДЕЛАТЬ ПАПА В ПЕРВЫЕ ДНИ ЖИЗНИ МЛАДЕНЦА . . . . .	21
7. ЕСЛИ ВСЕ ЖДАЛИ МАЛЬЧИКА, А РОДИЛАСЬ ДЕВОЧКА: как принять «не того» ребенка . . . . .	22
8. ПЕРВЫЕ ГРАНИЦЫ РЕБЕНКА: почему «нельзя» говорить с рождения . . . . .	24
9. КАК ПОДГОТОВИТЬ СТАРШЕГО РЕБЕНКА К РОЖДЕНИЮ МЛАДШЕГО . . . . .	25
10. ДЕТСКАЯ РЕВНОСТЬ: откуда берется и что с ней делать . . . . .	29
11. КАК ИЗБЕЖАТЬ ВОЙНЫ МЕЖДУ БРАТЬЯМИ И СЕСТРАМИ . . . . .	30
12. ГЛАВНАЯ ОШИБКА РОДИТЕЛЕЙ: что мы делаем не так с первых дней . . . . .	33
13. ТУАЛЕТНОЕ ВОСПИТАНИЕ БЕЗ СТРЕССА: когда и как начинать . . . . .	39
14. ЧТО ДЕЛАТЬ, КОГДА У РЕБЕНКА ИСТЕРИКА: алгоритм для родителей . . . . .	42
15. 5 ПРИЧИН ДЕТСКИХ ИСТЕРИК: когда нужно помочь, а когда не поддаваться . . . . .	46
16. КАК РЕАГИРОВАТЬ НА ПЛОХОЕ ПОВЕДЕНИЕ РЕБЕНКА НА ЛЮДЯХ . . . . .	49
17. КАК ВОСПИТАТЬ В РЕБЕНКЕ ЧУВСТВО ХОЗЯИНА СВОЕЙ ЖИЗНИ . . . . .	52
18. ЗАЧЕМ ДЕТИМ НУЖНЫ ГРАНИЦЫ: психология безопасности . . . . .	56
19. КАК РЕШАТЬ КОНФЛИКТЫ ДЕТЕЙ ИЗ-ЗА ИГРУШЕК . . . . .	57
20. ТЕХНИКА «1+1»: как научить ребенка убирать игрушки с 1,5 лет . . . . .	58
21. ТЕХНИКА «Пчела»: секретный инструмент мотивации детей . . . . .	60
22. КАК ИЗБЕЖАТЬ ПЕРЕХОДНОГО ВОЗРАСТА: профилактика подростковых проблем . . . . .	64
23. ПОЧЕМУ ДЕТИ НАС НЕ СЛЫШАТ: 3 главные причины . . . . .	66

## АНТАР ВЕДАМ А. ЦЕЛИКОВ

24. ЧТО ДЕЛАТЬ РОДИТЕЛЮ, ЕСЛИ ОН ВЫШЕЛ ИЗ РАВНОВЕСИЯ . . . . .	70
25. ПОЧЕМУ «СЮСЮКАНИЕ» ВРЕДИТ РАЗВИТИЮ МАЛЫШЕЙ . . . . .	72
26. МЕТОД «ДИВАН НЕ ВИНОВАТ»: как научить ребенка отвечать за последствия . . . . .	73
27. ПОЧЕМУ НЕЛЬЗЯ УБЕГАТЬ ОТ РЕБЕНКА НА ЦЫПОЧКАХ . . . . .	74
28. ПОЧЕМУ НЕ СТОИТ ОГРАНИЧИВАТЬ ДЕТЕЙ В ДЕЙСТВИЯХ . . . . .	76
29. СЕМЕЙНАЯ ИЕРАРХИЯ: кто главный в доме и почему это важно . . . . .	78
30. КАК НАУЧИТЬ РЕБЕНКА БЫТЬ САМОСТОЯТЕЛЬНЫМ: пошаговый план . . . . .	81
31. ТЕХНИКА «ЛЯГУШАНИК ПРОБЛЕМ»: как сделать ребенка сильным . . . . .	82
32. ПОЧЕМУ ДОМАШНИЕ ОБЯЗАННОСТИ — ЛУЧШИЙ СПОСОБ РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ . . . . .	86
33. ЗОЛОТОЕ ПРАВИЛО: пусть ребенок приходит к вам, а не наоборот . . . . .	88
34. НУЖНО ЛИ ЗАСТАВЛЯТЬ РЕБЕНКА ЗДОРОВАТЬСЯ И ГОВОРИТЬ СПАСИБО? . . . . .	89
35. ЧТО ПРЕДЛОЖИТЬ РЕБЕНКУ ВМЕСТО ИЗВИНЕНИЙ . . . . .	91
36. ВЫБИРАЕМ НЯНЮ: на что обратить внимание, чтобы не навредить ребенку . . . . .	93
37. РЕБЕНОК ГРЫЗЕТ НОГТИ: как реагировать правильно . . . . .	97
38. ПОЧЕМУ СРАВНЕНИЯ ДЕТЕЙ ОПАСНЫ ДЛЯ ИХ ПСИХИКИ . . . . .	98
39. ГЛАВНЫЙ ПРИНЦИП ЭФФЕКТИВНОГО ВОСПИТАНИЯ . . . . .	100
40. ПОЧЕМУ НОТАЦИИ НЕ РАБОТАЮТ: что использовать вместо них . . . . .	103
41. КАК ПРИЗНАТЬ РАЗУМНОСТЬ РЕБЕНКА И ПОЛУЧИТЬ ОТ ЭТОГО ПОЛЬЗУ . . . . .	105
42. ОТХОД КО СНУ БЕЗ СЛЕЗ И КОНФЛИКТОВ . . . . .	107
43. КАК УСТАНОВИТЬ ГРАНИЦЫ, ЕСЛИ ДЕТИ «ЗАВИСЛИ» В ГАДЖЕТАХ . . . . .	108
44. КАК УСТАНОВИТЬ ЗДОРОВЫЕ ГРАНИЦЫ В ПИТАНИИ . . . . .	112
45. ГЛАВНЫЕ ПРИЧИНЫ ЛИШНЕГО ВЕСА У ДЕТЕЙ . . . . .	114
46. КАК ПРАВИЛЬНО РЕАГИРОВАТЬ НА ДЕТСКИЕ СТРАХИ . . . . .	116
47. ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ РЕБЕНОК ВДРУГ СТАЛ КАПРИЗНЫМ И БЕСПОКОЙНЫМ . . . . .	118
48. ПОЧЕМУ ДЕТИ ВЫРАСТАЮТ НЕ ТАКИМИ, КАК МЫ ОЖИДАЕМ . . . . .	120
49. СОРВАЛИСЬ НА РЕБЕНКА? Инструкция по восстановлению отношений . . . . .	122
50. 3 ГЛАВНЫЕ ПРИЧИНЫ, ПОЧЕМУ МЫ КРИЧИМ НА ДЕТЕЙ . . . . .	123
— упадок сил . . . . .	123
— низкая самооценка родителя . . . . .	124
— безнаказанность взрослых . . . . .	125

## СОДЕРЖАНИЕ

51. КАК «ВЫПУСТИТЬ ПАР» НЕ РАЗРУШАЯ ПСИХИКУ РЕБЕНКА . . . . .	127
52. 3 ОПАСНЫХ ПУТИ ВОСПИТАНИЯ, КОТОРЫХ СТОИТ ИЗБЕГАТЬ . . . . .	127
— вседозволенность . . . . .	127
— воспитание подарками . . . . .	128
— наказания . . . . .	129
53. ПОЧЕМУ НАКАЗАНИЯ — ГЛАВНОЕ ЗЛО В ВОСПИТАНИИ ДЕТЕЙ . .	132
54. ЛОГИЧЕСКИЕ ПОСЛЕДСТВИЯ: мощная альтернатива наказаниям . . . . .	133
55. ПЕРЕОРИЕНТАЦИЯ: правильный путь исправления детского поведения . . . . .	136
56. ТАЙНЫЙ СМЫСЛ ПЛОХОГО ПОВЕДЕНИЯ: что ребенок хочет вам сказать . . . . .	138
57. 4 ОШИБОЧНЫХ ПУТИ В ПОВЕДЕНИИ ДЕТЕЙ: как их распознать ..	140
58. ПОТРЕБНОСТЬ В ИЗБЫТОЧНОМ ВНИМАНИИ: как ее удовлетворить . . . . .	143
59. БОРЬБА ЗА ВЛАСТЬ С РЕБЕНКОМ: как выйти победителем . .	145
60. СИЛА ПООЩРЕНИЙ: как мотивировать ребенка правильно ..	146
61. ТРИ ВОПРОСА СЕБЕ, ЧТОБЫ ПРЕКРАТИТЬ ВОЙНУ С РЕБЕНКОМ ..	148
62. ПОЧЕМУ ВАЖНО ПРЕДУПРЕЖДАТЬ ДЕТЕЙ О ПЛАНАХ ЗАРАНЕЕ ..	150
63. ТЕХНИКА «ПЕРЕГОВОРЫ ДВУХ ПОБЕДИТЕЛЕЙ» С РЕБЕНКОМ ..	151
64. КАК РЕАГИРОВАТЬ НА ДЕТСКУЮ МЕСТЬ: позиция мудрого взрослого . . . . .	152
65. ДЕТСКОЕ УКЛОНЕНИЕ: как быть твердым и добрым одновременно . . . . .	155
66. КАК ПО СВОИМ ЧУВСТВАМ ПОНЯТЬ, ЧТО ПРОИСХОДИТ С РЕБЕНКОМ . . . . .	157
67. ПРИМЕРЫ ПЕРЕОРИЕНТАЦИИ ДЕТСКОГО ПОВЕДЕНИЯ . . . . .	158
68. ПОЧЕМУ ПОХВАЛА РАЗРУШАЕТ ДЕТЕЙ И ЧЕМ ЕЕ ЗАМЕНИТЬ ..	166
69. ЗАЧЕМ РЕБЕНКУ ВЫСОКАЯ САМООЦЕНКА: научные факты . .	169
70. КАК ВЗРОСЛЫЕ РАЗРУШАЮТ САМООЦЕНКУ ДЕТЕЙ: главные ошибки . . . . .	170
71. КАК ЯРЛЫКИ И КЛИЧКИ ЛОМАЮТ ДУШУ РЕБЕНКА . . . . .	172
72. САМЫЕ ЖЕСТОКИЕ РОДИТЕЛЬСКИЕ ФРАЗЫ, КОТОРЫЕ ЛОМАЮТ ДЕТСКУЮ ДУШУ . . . . .	173
73. ОТКУДА БЕРУТСЯ НЕСАМОСТОЯТЕЛЬНЫЕ ДЕТИ: разбираем причины . . . . .	175
74. КАК МЫ ОТБИВАЕМ У ДЕТЕЙ ЖЕЛАНИЕ ПОМОГАТЬ .. . . . .	177
75. КАК ПЕРЕДАТЬ РЕБЕНКУ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ ЗА УЧЕБУ В ШКОЛЕ . . . . .	179
76. ЧТО ДЕЛАТЬ, КОГДА УЧИТЕЛЬ ЖАЛУЕТСЯ НА РЕБЕНКА . . . . .	182
77. КАК ПРАВИЛЬНО РЕАГИРОВАТЬ НА ОЦЕНКИ В ДНЕВНИКЕ .. .	184
78. ПОЧЕМУ НА РЕБЕНКА ВЛИЯЕТ ВСЯ СЕМЬЯ, А НЕ ТОЛЬКО РОДИТЕЛИ . . . . .	188

## АНТАР ВЕДАМ А. ЦЕЛИКОВ

79. ЧТО ПРОИСХОДИТ С РЕБЕНКОМ, КОГДА РОДИТЕЛИ В КОНФЛИКТЕ . . . . .	189
80. ТЕХНИКА «РОДИТЕЛЬСКИЙ БУТЕРБРОД»: как зарядить ребенка энергией мамы и папы . . . . .	191
81. ЧТО ЧУВСТВУЕТ РЕБЕНОК ПРИ КОНФЛИКТЕ РОДИТЕЛЕЙ С БАБУШКАМИ . . . . .	193
82. ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ БАБУШКА ВМЕШИВАЕТСЯ В ВОСПИТАНИЕ . . . . .	194
83. КАК ПОДДЕРЖАТЬ ДЕТЕЙ ВО ВРЕМЯ РАЗВОДА: план действий . . . . .	196
84. РАЗВОД КАК НОВАЯ ВОЗМОЖНОСТЬ: позитивный взгляд на кризис . . . . .	199
85. КАК МАМЕ СПРАВИТЬСЯ С БОЛЬЮ ИЗ-ЗА РАВНОДУШИЯ ОТЦА К ДЕТЬЯМ . . . . .	201
86. СЕКРЕТЫ ВОСПИТАНИЯ В НЕПОЛНОЙ СЕМЬЕ . . . . .	205
87. КАК СОЗДАТЬ НОВУЮ СЕМЬЮ, ЕСЛИ УЖЕ ЕСТЬ РЕБЕНОК . . . . .	208
88. КАК ПРЕОДОЛЕТЬ ЧУВСТВО ВИНЫ ПЕРЕД РЕБЕНКОМ ИЗ-ЗА НОВЫХ ОТНОШЕНИЙ . . . . .	210
89. ПРАВИЛА ЗНАКОМСТВА ДЕТЕЙ С НОВЫМ ПАРТНЕРОМ . . . . .	211
90. КАК РАСПОЛОЖИТЬ ПРИЕМНОГО РЕБЕНКА К СЕБЕ: главные принципы . . . . .	213
91. КАК РЕШАТЬ КОНФЛИКТЫ В СЕМЬЯХ С ПРИЕМНЫМИ ДЕТЬМИ . . . . .	216
92. ТАЙНА ДУШЕВНОЙ СВЯЗИ ПРИЕМНОГО РЕБЕНКА С НОВЫМ РОДИТЕЛЕМ . . . . .	217
93. КАК ЗАЩИТИТЬ РЕБЕНКА ОТ НЕГАТИВНЫХ РОДОВЫХ СЦЕНАРИЕВ . . . . .	218
94. ВЛИЯНИЕ АБОРТОВ И СМЕРТИ ДЕТЕЙ НА ЖИВЫХ ДЕТЕЙ В СЕМЬЕ . . . . .	227
95. ПРАВИЛО «ЗОЛОТОГО МЯЧА»: техника семейной гармонии . . . . .	233
96. КАК ИЗБЕЖАТЬ КОНФЛИКТОВ С ПАРТНЕРОМ ИЗ-ЗА ВОСПИТАНИЯ . . . . .	237
97. КАК СОЗДАТЬ ПОЗИТИВНЫЙ ОБРАЗ СЕМЬИ В СОЗНАНИИ РЕБЕНКА . . . . .	248
98. ОДНО ПРАВИЛО, КОТОРОЕ УБЕРЕЖЕТ ВАШУ СЕМЬЮ ОТ РАЗДОРА . . . . .	251
99. КАК СТАТЬ СЕМЬЕЙ ЛИДЕРОВ: воспитание успешных детей . . . . .	255
100. СЕМЕЙНАЯ ПОДДЕРЖКА КАК ОСНОВА ДЕТСКОГО СЧАСТЬЯ . . . . .	259
101. КАК СОЗДАТЬ СЕМЕЙНЫЕ ЦЕННОСТИ, КОТОРЫЕ БУДУТ РАБОТАТЬ ПОКОЛЕНИЯМИ . . . . .	264

## КАК ВОСПИТАТЬ СЧАСТЛИВОГО ЧЕЛОВЕКА

**З**дравствуйте, дорогие родители, настоящие, у кого уже есть ребенок, и будущие, кто только готовится к одному из самых удивительных, я бы сказал, самых величественных событий в жизни человека — к передаче жизни.

Да-да, именно к передаче жизни. Той самой жизни, которую нам подарили наши папа и мама и которую они сами приняли от своих родителей, а те — от своих. И так из поколения в поколение необозримое множество наших предков хранили и передавали огонек жизни.

Мы с благодарностью приняли этот огонь и теперь передаем его другим — нашим детям. И очень важно понимать, что именно мы передаем и каково значение этого подарка для тех, кто принимает.

С физическим рождением ребенка мы становимся мамой и папой, и нам предстоит еще стать отцом и матерью. И я, Антар Ведам, практикующий психолог, сын, муж и отец, хочу поделиться с вами наблюдениями относительно воспитания детей.

Я искренне верю в то, что каждый родитель желает лучшего своему ребенку, желает видеть его сильным, успешным, уверенным в своих силах, а главное — СЧАСТЛИВЫМ человеком. Давайте вместе попробуем выяснить,

## АНТАР ВЕДАМ А. ЦЕЛИКОВ

ЧТО ИМЕННО ПОМОЖЕТ ВОСПИТАТЬ НАШИХ ДЕТЕЙ ТАКИМИ, КАК МЫ МЕЧТАЕМ.

Дети приходят в жизнь уже сильными и счастливыми. Помните слова Иисуса: «Будьте как ДЕТИ, и будете в Царствии Божием»? Подумайте над этими словами.

Если нам для достижения гармоничного состояния и блаженства (а я именно так себе и представляю «Царствие Божие») нужно быть подобными детям, значит, дети уже находятся в состоянии гармонии и блаженства. Получается, когда мы были детьми, с нами все было хорошо, мы были счастливы и наслаждались жизнью во всех ее проявлениях!

Так что же случилось? Почему сейчас, когда мы выросли, все стало по-другому? Куда подевались чувства беспринципной радости и блаженства? Как получилось, что мы больше не в «Царствии Божием»?

Давайте вместе, дорогие друзья, еще раз пройдем путь из детства во взрослую жизнь. Только теперь будем очень внимательны и сумеем обнаружить все те причины и ошибки, которые вольно или невольно были допущены нашими родителями, родственниками, воспитателями, учителями и всеми теми людьми, кто влиял на нас, пока мы взрослели. И я очень надеюсь, что это путешествие приведет вас к новому пониманию особенностей такого важного и непростого процесса, как воспитание детей.

## **1. СЕКРЕТ ИДЕАЛЬНЫХ РОДОВ: что должна знать каждая будущая мама**

**П**ринято считать, что рождение ребенка происходит непосредственно в момент родов и появления на свет. Но все же девять месяцев ребенок УЖЕ жил внутри мамы. Более того, его дух витает над вами еще до зачатия. Я сам видел дух нашего сына за месяц до момента зачатия, а моя жена видела дух нашей дочери. Каждый раз к нам приходило некое ощущение присутствия ребенка.

Когда эмбрион появляется в утробе матери, он все слышит и чувствует, и очень важно, в какой эмоциональной атмосфере зреет плод. Как чувствует себя в этот период мама, какие у нее отношения с отцом ребенка, что ее окружает, поддерживают ли члены семьи ее беременность. Ребенок это будет чувствовать, и у него будут формироваться первые ощущения от жизни. Уже в этот период папе и маме можно мысленно и вербально общаться с ребенком.

Идеальные условия для родов — приглушенный свет и теплая, равная температуре тела ребенка, вода. Необходимо сразу приложить ребенка к груди и дать время отпульсировать пуповине. Лучшее место для родов — родной дом. Попадая в роддом, будущая мама не чувствует себя на сто процентов уверенно. Новая обстанов-

ка, присутствие незнакомых людей не способствуют ее внутренней гармонии. И напротив, в знакомой домашней обстановке, в окружении близких легче расслабиться. И ребенок с первых минут жизни без стресса окунется в атмосферу своей семьи, которая наполнит его силой.

Как-то я работал в Москве с группой предпринимателей и был удивлен, что добрая половина из них самостоятельно принимала роды у жен дома. Я считаю это хорошей тенденцией.

Это не значит, что я говорю вам: «Рожайте именно так». Ситуации бывают разными. И вы сами выбираете, где и как рожится ваш ребенок. Я лишь делюсь своим пониманием, какими могут быть спокойные, проходящие без стресса для ребенка роды.

Также важно подготовить самих родителей к естественным родам. У меня есть такие клиенты, которые посещают специальные курсы и на домашние роды приглашают специалистов. В период беременности женщины много занимаются в бассейне. Это впоследствии помогает ребенку пройти родовые пути без проблем.

## **2. КАК Я ПРИСУТСТВОВАЛ НА РОДАХ: откровения папы-психолога**

Перед появлением на свет третьего ребенка моя жена заявила, что без меня рожать не поедет. Я сначала принял это как «бзик» беременной. Но чем ближе к родам, тем Катя становилась настойчивей. И за сутки до родов я понял, что мне не отвертеться. Сейчас я, конечно, не жалею об этом, но тогда меня терзали различные сомнения: «Нужно?» — «Не нужно?» От одной психологини я слышал, что ее клиенты жаловались: «После совместных родов пропало сексуальное влечение к жене».

## 2. КАК Я ПРИСУТСТВОВАЛ НА РОДАХ

В общем, я понимал, что без последствий присутствие на родах не пройдет. И слава богу! У меня хватило ума ответственно подойти к этому мероприятию: за сутки до появления малыша я стал искать информацию, как мужчине правильно себя вести, когда его жена рожает. И я нашел совершенно замечательные ролики педиатра-акушера Александра Кобасы, из которых узнал, что должен первым зайти в родовую палату: нужно принести домашние вещи, фото и предметы, которые помогут хотя бы немного воссоздать домашнюю атмосферу, и потом в обустроенное пространство приглашать жену.

Еще я узнал, что лучше не заглядывать туда, куда не стоит, дабы избежать ненужного шока. Необходимо просто быть рядом, держать жену за руку и разговаривать с ней.

В итоге на роды я поехал более-менее подкованный.

Мы приехали в роддом примерно к шести вечера. Так как у нас это были уже трети роды за пять лет и Катя не успевала каждый раз полностью восстановиться, плацента была слабая и нас кошмарили в поликлинике, что у ребенка все плохо и плацента его уже не поддерживает. Наша акушер рекомендовала не затягивать, поэтому отход вод вызвали искусственно примерно в полседьмого. После чего к Катиному животу привязали прибор, который показывал пульс ребенка. Нас оставили вдвоем в родовой палате. Врач-акушер время от времени наведывалась узнавать промежуток между схватками и насколько открылась матка.

Это были волнительные три часа ожидания. Мне было как-то не по себе осознавать, что ребенок двигается наружу без кислорода. Но Катя, уже «бывшая мать», спокойно ходила по палате, успевая делать какие-то физиче-

ские упражнения. Стульев не было, и я, устав ходить или стоять, просто ложился на родовое кресло, откуда меня периодически сгоняла заглядывающая в палату медсестра.

Через пару часов нас с Катей жестко пробило на покушать. А мы вспыхах ничего не взяли поесть. Если поедете на совместные роды, обязательно возьмите чего-нибудь вкусненького. В конце концов голод победил всяческую совесть, и мы прикинули, что врачам всегда дарят конфеты, и выпросили у своего врача-акушера коробку «Коркунов», сразу слопали, и нам стало гораздо легче.

Примерно с полдесятого схватки стали достаточно частыми, и матка открылась на все десять пальцев. Сразу появился персонал, целая команда. Я и опомниться не успел, как сына положили Кате на живот! Плацента и вправду оказалась полностью использованной, и пуповина даже не пульсировала, поэтому тянуть не стали — отрезали пуповину уже через пять минут. Вот тут-то я и пригодился! Пока Катю приводили в порядок, малыша положили на столик. На пупке у него был огромный зажим, который болтался и бился о стол при каждом шевелении. Не будь меня рядом, эти несколько минут ребенок остался бы один с этой здоровенной металлической прищепкой. Как только я подошел и придержал зажим, сынуля крепко ухватил меня за палец и уже не отпускал. Я прожил единение с ним. Первые шесть часов после рождения определяют всю дальнейшую жизнь человека, и важно, чтобы присутствующие не наговорили каких-нибудь негативных вещей. Спасибо персоналу, что услышали меня и общались только в позитивном ключе. Их увлекла эта тема, и они расспрашивали, почему это важно.

Катю же после родов как будто подсветили изнутри. Она сияла бело-золотистым светом.

### **3. ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ НА РОДАХ ВСЕ ПОШЛО НЕ ТАК**

Мы соблюли все ритуалы встречи ребенка родителями. Представились ему, назвали его по имени. Проговорили, что очень ждали его, что рады встрече, и благословили на интересную, наполненную жизнь.

Удивительно, что именно с этим ребенком у меня сразу появилась тесная связь. Я физически прожил единение с ним, прочувствовал, что я его отец. С первыми двумя детьми, на чьих родах я не присутствовал, такая связь появлялась только спустя год.

И если раньше я говорил: «У МЕНЯ родился сын!», «У МЕНЯ родилась дочь!» То после этих родов я стал говорить: «У НАС...»

### **3. ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ НА РОДАХ ВСЕ ПОШЛО НЕ ТАК (и как не винить себя)**

Беременная женщина читает книги, статьи о подготовке к родам, ходит на курсы. И настраивается, что все пройдет идеально. Рисует в своем воображении красивую картину рождения. И все же родоразрешение не всегда проходит так, как мы себе это представляли.

К моей жене обратилась сестра женщины, у которой ожидания от процесса рождения не оправдались. В результате она от всех закрылась и не могла находиться рядом со своим ребенком. Семья была в полном отчаянии. Такое происходит с людьми, которым важно быть идеальными во всем. Им сложно проживать моменты, в которых они несовершены. Слава богу, эта история закончилась хорошо. Молодая мама пришла на консультацию, и моя жена помогла ей прожить ситуацию. В результате к женщине вернулись чувство полноценности и радость к жизни. Она смогла принять и себя, и своего ребенка.