

М И Х А И Л
ЛАБКОВСКИЙ

люблю
и понимаю

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



Москва
2022

УДК 159.922.7
ББК 88.8
Л12

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, 2022. — 288 с.

ISBN 978-5-04-164654-7

Новая книга от самого популярного психолога в России — Михаила Лабковского — для родителей, которые хотят вырастить своих детей счастливыми.

Если вы уже читали первую книгу Лабковского «Хочу и буду» и слушали его эфиры, то из них наверняка поняли: многие проблемы, комплексы, страхи, да и просто неспособность наслаждаться жизнью — родом из детства. Книга «Люблю и понимаю» поможет не повторять ошибок своих родителей — с собственными детьми.

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 разбирает эти и многие другие вопросы, 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

ISBN 978-5-04-164654-7

© Михаил Лабковский, 2022
© Алина Волчкова, фотография на обложке, 2022
© Владимир Соколаев, наследники фотографий, 2022
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2022

Содержание

Предисловие 6

ОТ ПЕЛЕНОК ДО ВУЗА

Хочу или... надо? Почему стоит заводить детей 11
От нуля до трех: как развивается психика ребенка 36
«Я сам!» Коротко о кризисе трех лет 49
Детский сад, штаны на лямках 60
Школа: инструкция по применению 70
Нежный возраст 100

ПРОСТО О СЛОЖНОМ

1+1: если вы воспитываете ребенка одна 131
Папа может 150
...и больше не дерись. Как справляться с детской агрессией 165
Развивать нельзя помиловать 178
Метод кнута: пара слов о наказаниях 193
М и Ж: особенности воспитания 209

ПРО ВЗРОСЛЫХ ДЕТЕЙ И ИХ ОБИДЫ НА РОДИТЕЛЕЙ

Что делать с обидами на родителей 225
Коротко о важном 255
Диалоги о главном / Ответы на все случаи жизни 265
Ссылки на электронные ресурсы 284
Список иллюстраций 285





Дети воспринимают наш богатый внутренний мир исключительно целиком: вместе со всеми тараканами, невротами, неуверенностью, тревогами и страхами. 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. Поэтому формула проста, как три копейки: хотите вырастить счастливого человека — начните с себя.

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, тревогами и страхами. 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

ПРЕДУ

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 рожу 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?

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.**

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 — непринятие ребенка или даже откровенная неприязнь к нему.

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: жила 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 сверхозабоченность 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 кулька, 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 послеродовой 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 перекос 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 душил (еще Фрейд об этом писал).

Так что подавлять свои 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 послеродовой 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 насилюйте 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 общепсихологическая 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 надрывается. 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 послеродовой 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 побеспокоиться.**

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 навещать, 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 выросли с разными нарушениями: не шли на контакт, не могли размножаться и т.д.

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.





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.

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.