

Содержание

Вступление.....	7
Для кого и о чем эта книга	15

I. Основа основ: правила, ценности, традиции

Глава 1. Наши правила.....	21
Глава 2. Наши ценности.....	34
Глава 3. Наши традиции	48

II. Жизнь молодой семьи

Глава 4. Отношения двоих	65
Глава 5. Влияние родителей	100
Глава 6. Деньги	131

III. Как дружить с детьми

Глава 7. Дети от рождения до пяти лет.....	171
Глава 8. Дети от пяти до двенадцати лет	200
Глава 9. Дети от двенадцати и старше.....	232

IV. Конфликты

Глава 10. Усталость и депрессии	269
Глава 11. Ревность и измены	309
Глава 12. Ссоры детей.....	347

V. Дети выросли

Глава 13. Дети выбирают партнеров.....	388
Глава 14. Пустое гнездо.....	417
Глава 15. Взрослые дети.....	454
Заключение.....	491
Об авторе	492
Приложение	494

Вступление

Я написала эту книгу в 2018 году. Это было другое время, другая страна и даже другая я. Но при этом я готова подписаться под каждым словом и очень благодарна издательству «Альпина Паблишер» и лично Сергею Турко за то, что редакция приняла решение оставить текст без изменений.

Эта книга создавалась как классическое «пособие по счастливой семейной жизни». В ней есть все: как выбрать мужа или жену, как растить детей в младенчестве и в подростковом возрасте, как выпускать их во взрослую жизнь и как заново строить отношения в опустевшем гнезде.

Проблемы тещ и свекровей, бабушек и дедушек, отчимов и мачех... В ней есть все. И тем не менее вступительная глава, которую вы читаете сейчас, была бы невозможна в моем авторстве еще пять лет назад.

Время идет, и это нормально. Оно всегда идет. Я наблюдаю за изменениями — они тоже случаются: какие-то из них мне нравятся, другие ужасают. Но это тоже нормально: так не бывает, чтобы все изменения были только на пользу.

Но я не только наблюдаю за изменениями. Я фиксирую их. И в этом вступлении поделюсь тремя наблюдениями: что, на мой взгляд, случилось с российской семьей за последние пять лет.

Изменение 1. Люди перестали считать семейный статус единственно возможным и правильным.

Оговорюсь сразу: это не значит, что прежде люди не жили в одиночку или неполными семьями. Помните шутку, которая гуляла по стране на излете СССР? «Я вырос в однополрой семье: меня воспитывали бабушка и мама».

Но прежде высшим счастьем считалась семья. Тот, кому не повезло надеть на руку обручальное кольцо, именно так и относился к этому: не повезло. Люди порой стремились создавать семьи не потому, что любили именно эту конкретную девушку или именно этого конкретного парня, а потому что «время пришло», «все женятся», «ну а как без семьи?». Сегодня семья — это лишь одна из форм счастливой жизни. Она не гарант счастья, а спутник.

Во-первых, люди стали больше рефлексировать и изучать себя: а что я на самом деле люблю? Что мне действительно важно? В чем я на самом деле счастлив? И они уже не боятся признаться себе в том, что не созданы для семейной жизни. Поэтому такие люди живут одиночками, либо выбирают формат гостевого брака, либо начинают и заканчивают отношения каждый год (каждые три года).

Во-вторых, раньше в семье было проще выживать. Сейчас, с появлением множества бытовых помощников, уже нет необходимости заниматься стиркой-готовкой-глажкой-уборкой так много, как это делали люди даже в нулевые годы.

По большому счету, жить в одиночку сейчас ничуть не сложнее, чем жить вдвоем, вдвоем, втроем, впятером... Недавно недавний опрос показал: 62% россиян не боятся одиночества. Причем многие из них на момент опроса жили в паре, но говорили: если вдруг случится так, что их пути

с партнером разойдутся, для них это не станет трагедией, они неплохо проживут в статусе «single».

Мне сложно это понять. Я — абсолютно семейный человек. Родилась и выросла в счастливой семье, в восемнадцать лет вышла замуж, в девятнадцать родила первую дочь... Я ни дня не жила одна, для меня семья — главная ценность.

Но мне кажется, наличие выбора всегда лучше, чем его отсутствие. И, думаю, от этой возможности выбора выигрывают и сами одиночки — они живут комфортной для себя жизнью, — и те люди, с которыми в прежние годы одиночки создали бы семьи.

Давайте признаемся: если человек не приспособлен к семье, то, будучи «окольцованным», он и сам страдает, и причиняет страдания всем вокруг.

Впрочем, повторюсь еще раз, я — человек парный. Как говорит мой муж, «в одиночку проще, а вдвоем лучше». Подписываюсь под его словами!

Изменение 2. Люди начали работать над своими отношениями.

Надо сказать, это изменение логично вытекает из первого. Если раньше мужчины и женщины зачастую женились, потому что «так надо», и тянули лямку семейной жизни, потому что «так положено», то сейчас и те и другие гораздо осознаннее подходят и к выбору партнера, и к отношениям с ним.

Люди не хотят жить «как придется», они хотят жить счастливо. Чтобы жить счастливо, нужно получать удовольствие от общения с партнером. А чтобы его получать, над отношениями надо работать.

Эту фразу приписывают актеру Андрею Миронову, но, как и у любого устойчивого выражения, у нее много «отцов», слишком уж точно она описывает суть: «Надо стараться, чтобы сделать хорошо. А плохо — оно само получится».

Я могу только приветствовать такое изменение отношения к семье. Да, многие люди старшего поколения по-прежнему считают, что молодежь перекладывает ответственность за свою семью на психолога. Но такие высказывания говорят лишь о том, что сами представители старшего поколения у психолога не были и смутно представляют, в чем суть психологического консультирования.

Психологи помогают людям понять себя и другого человека. Невозможно строить гармоничную семью, когда не осознаёшь, что происходит с тобой и твоим партнером.

Еще один побочный эффект — люди перестали искать будущего мужа или жену как спасение от тоски и одиночества. Все больше молодых понимает: два несчастных человека не могут создать счастливую семью. Нет, сначала нужно стать счастливым самому — и только после этого удастся найти партнера, с которым вы проживете, как в сказке, «долго и счастливо».

Раньше, к сожалению, многие проблемы «заметались под коврик». Было важно продемонстрировать внешнюю картинку успеха. Но, согласитесь, стоило оказаться в компании хороших подруг или верных друзей, выпить по бокалу-другому вина... Алкоголь развязывал языки — и люди выплескивали столько боли, рассказывая о своих якобы счастливых семьях! Я всегда поражалась этому: семья, которая казалась идеальной, на поверку оказывалась сообществом несчастных, раздражающих друг друга людей.

«Умей терпеть!» — говорили нам бабушки. Терпение преподносилось как синоним счастья: терпи, не обращай внимания, стерпится — слюбится... Я тоже раньше думала, что главное — уметь терпеть.

Сейчас, понимая, что терпение — действительно очень полезное качество, я все-таки не считаю, что для счастливой семейной жизни важно именно оно. Намного важнее умение обсуждать свои потребности и потребности партнера, уважительно разговаривать о них. Слышать собеседника и доносить до него свою точку зрения. Этому люди тоже, кстати, учатся в процессе психологического консультирования.

Изменение 3. Люди стали по-другому относиться к детям.

Статистика последних пяти лет показывает: в среднем россиянки рожают первого ребенка в двадцать пять — тридцать лет, то есть будучи уже осознанными людьми. Мой опыт подсказывает, что эта тенденция сохранится: продолжительность жизни увеличивается, соответственно, увеличивается и продолжительность юности, молодости, позднее наступает возраст зрелости... Поэтому и рожать лет в двадцать, как это было принято в нашем поколении, мало кто стремится.

Но самое главное — дети появляются в семьях не потому, что «так положено», а потому, что будущие мамы и папы действительно хотят стать мамами и папами, то есть решение о родительстве принимается сердцем и разумом, а не календарным возрастом.

А значит, и интерес к детям у современных родителей колоссальный. Я наблюдаю в своих учениках колоссальную потребность понять психологию ребенка, проследить за каждым ростком его сознания, заметить его таланты и особенности. Эта тенденция меня чрезвычайно радует.

Вспоминаю свое детство... мы росли как трава. Целыми днями носились во дворе, забегая домой только поесть и переночевать. Как правило, моих одноклассников родители расспрашивали только про оценки в школе. Считалось так: «Ребенок сыт, обут, одет? В школе двоек не нахватал? Значит, все отлично и говорить не о чем».

Ребенок был объектом приложения родительских усилий. Сейчас он стал субъектом. Мамам и папам он интересен как личность — маленькая, со своими желаниями и потребностями личность. Поэтому современные дети гораздо теснее общаются с родителями.

После тренингов, которые я провожу на совсем, казалось бы, не детско-родительские темы, меня обступают ученики. И как же много вопросов они задают именно про воспитание детей! Эта тема для них важнее всех публичных выступлений и сложных коммуникаций.

Разумеется, меня очень радует такое положение вещей. А вот что огорчает — отношение школы к детям. Создается ощущение, что школа и родители, как одинаково заряженные частицы, разлетаются в разные стороны. Родители — в сторону интереса и уважения к детям, школа — в стан обезличивания. В этом я вижу большую угрозу для общества. Можно было бы отказаться от школы и перейти на домашнее онлайн-обучение (ковидные годы показали нам, что это возможно), но школа детям нужна.

Там, в коллективе сверстников, они взрослеют, учатся общаться, согласовывать свои потребности с потребностями других детей. То есть школу как коллектив детей ничто не заменит. Но как же хочется, чтобы в ней были и достойные коллективы учителей. Речь даже не про образовательную программу (пробелы в знаниях легко можно восполнить

с помощью репетитора), речь про то, чтобы вырастить детей счастливыми, уверенными в себе, эмпатичными и свободными людьми.

Конечно, не все школы и не все учителя такие. Уверена, сейчас многие из читателей скажут: «Нет же! Я знаю одну учительницу — она очень внимательна к детям» или: «Я знаю такого учителя — на его уроки дети бегут наперегонки!» Но, согласитесь, не эти педагоги-подвижники сегодня задают общий тон. И это меня печалит.

Что ж, пора переходить к книге! Еще раз благодарю издательство «Альпина Паблишер» за то, что дало ей второй шанс. Благодарю читателей, которые ждали нового издания и писали мне во все мессенджеры: «Ну когда же? Когда?»

«Семью что надо» я писала в надежде, что эта книга переживет меня и станет учебником на десятилетия. Сейчас я понимаю: мир меняется очень быстро. То, что было актуально пять лет назад, может стать неактуальным сегодня. Быстро меняющийся мир выводит на сцену новые книги и новых авторов. Но все-таки я очень надеюсь, что книга, написанная на основе опыта огромного количества людей, ляжет вам на сердце и поможет что-то изменить в вашей семье.

Разумеется, изменить к лучшему.

Для кого и о чем эта книга

Привет всем читателям! Меня зовут Нина Зверева, я учитель, бизнес-тренер, в прошлом — журналист, продюсер, создатель первой в России частной школы телевидения. У меня насыщенная интересная профессиональная жизнь, которая, к моей радости, продолжается. Однако я давно заметила, что мои достижения в создании большой дружной семьи интересуют людей не меньше, чем мои профессиональные навыки.

Я вышла замуж в восемнадцать лет, в мае 2021 года мы с мужем отметили золотую свадьбу. У нас трое взрослых детей и шестеро внуков (точнее, пять внучек и внук). Все мы очень близки друг с другом, у нас практически не бывает ни ссор, ни обид. Проблемы возникают — как без них? Но мы решаем их все вместе, в атмосфере любви и доверия.

Наши дети давно выросли, и каждый сделал успешную карьеру. Старшая дочь — профессор математики и писатель, она живет и работает в Нидерландах. Вторая дочь возглавляет российский филиал крупной финансовой корпорации. Сын стал бизнес-тренером (специализация — эмоциональный интеллект, переговоры), сейчас работает в Америке.

Мой муж — доктор наук, профессор, настоящий энциклопедист. Он даже написал две книги для детей о том, как устроен наш мир*.

Мой папа до сих пор жив, ему уже почти сто лет. Мама умерла недавно — ушла легко, так же легко, как и жила. Я уверена, что именно с них начался этап строительства того стиля семьи, который с воодушевлением восприняли мы с мужем, а потом наши дети и внуки. Я знаю, что именно наш стиль общения вызывает восторг и уважение окружающих.

Я долго думала, как это можно сформулировать, и, кажется, нашла слова. Наша семья — это группа поддержки, где каждый может рассчитывать на участие, помощь, интерес любого из близких. При этом каждый свободен в выборе партнеров, профессии, увлечений.

Семья никогда не пыталась влиять и вмешиваться в ход событий, позволяя каждому своему члену жить своей жизнью. Но при этом все мы знаем, что в любой момент можем рассчитывать на помощь и полное понимание. Я уверена, что успехи членов семьи во многом обеспечены именно этим постоянным чувством надежного тыла. К тому же все мы умные и образованные люди, поэтому нам всегда легко получить качественную оценку любого шага, любой новой идеи. Мне кажется, что важный момент строительства семьи — это наличие правил, ценностей и традиций. В книге я попыталась прояснить, что это такое и почему это важно.

Как построить такую семью? В книге я проанализировала собственный опыт, хотя заранее понимаю, что любой опыт уникален по определению и скопировать его вряд ли

* Антонец В.А. Простые вопросы: Книга, похожая на энциклопедию. — М.: Манн, Иванов и Фербер, 2020.

удастся. Да и не надо этого делать. Однако чужой удачный опыт — это всегда интересно. Неслучайно книги настоящих бизнес-лидеров и любых профессионалов в своей отрасли пользуются таким успехом.

Знаю, что у каждого из вас есть свои вопросы, и в этой книге (я надеюсь) вы найдете ответы на некоторые из них.

Структура книги проста: в каждой главе коротко изложена теория (в форме моих размышлений), а потом я подробно разбираю десять типичных ситуаций, с которыми люди встречаются в жизни. Моя работа журналиста и учителя позволила собрать огромный материал, поскольку люди каждый день делятся со мной проблемами, в том числе сугубо личными. Я старалась быть искренней, максимально структурировать свой и чужой опыт и создать полезную книгу для молодых и взрослых родителей.

При работе над ней я столкнулась с серьезной проблемой. Писать про реальную семью без конкретных историй и примеров невозможно. Но мои дети и внуки вовсе не готовы стать героями документальной книги. Я всегда спрашиваю их согласие перед тем, как выложить их фотографии на своей странице в соцсети или упомянуть кого-то из них в своих статьях и колонках.

Поэтому я решила называть их не по именам, а по никам. Моя старшая дочь будет Дочь-Профессор, вторая — Дочь-Лидер, сын будет упоминаться как Сын-Психолог, а внуки фигурируют в книге по старшинству: Старшая Внучка, Вторая Внучка, Третья Внучка, затем Индийская Внучка, а малыши — Маленький Внук и Маленькая Внучка. Муж согласился выступить под собственным именем. Мои родители давно имеют семейные имена, их и оставим: Бап (сокращенно от бабушка, но гораздо веселее) и Деда Витя.

В книге всего пять разделов, примерно одинаковых по объему. Названия глав будут понятны каждому читателю.

Я знаю, что обычно в книгах нон-фикшн приводится много интересных цитат, социологии, аналитики. В моей же подобной информации будет не так много, как принято, просто потому что это скорее искренний диалог с читателем. Здесь есть подлинные истории и собственные размышления. Такой формат мне самой больше нравится, и я очень рассчитываю на ваше понимание и принятие.

И еще: важно! Вовсе не с каждым моим утверждением нужно и можно соглашаться! Думайте сами, решайте сами...

Я очень надеюсь, что эта книга поможет вам стать счастливее, потому что хорошая дружная семья — это и есть самое большое счастье на свете.



I

Основа основ:
правила, ценности,
традиции

Убежденные романтики могут со мной поспорить, но семья — это система. Достаточно логичная и вполне упорядоченная. И, как в любой системе, в ней действуют правила, ценности, традиции. В счастливой семье они позволяют сохранить то самое ощущение счастья. В несчастной — усиливают ежедневную душевную боль.

Меня восхищают мощные семейные традиции, которые есть во многих культурах. В татарских и башкирских семьях нельзя сидеть в присутствии старших. Им же — лучший кусок и лучшее место за столом. В еврейских семьях принято, чтобы отец много возился с ребенком, часто гораздо больше, чем мать. А по субботам все собираются большим семейным кланом и общаются. Мой зять-индус несколько лет назад пережил смерть матери. Он ездил в Индию на проводы, где весь ход церемонии был известен заранее, с точностью до часа, потому что эта традиция складывалась веками и строго соблюдается современными людьми.

Однако, кроме общекультурных, каждая семья имеет собственные правила, ценности, традиции. В первом разделе я решила познакомить вас поближе с нашей семьей.

Глава 1

Наши правила

Нужно правильно выбирать правила. Вот такая тавтология.

У нас основных правил три. Конечно, они не висели на стене и наши дети не учили их как клятву пионеров. Фактически они были и остаются негласными — но очень хорошо ощущаются даже самыми маленькими детьми.

Сразу оговорюсь: я вовсе не утверждаю, что правила, ценности и традиции нашей семьи идеальны для всех. Ни в коем случае! Никогда не возьму на себя такую ответственность — указывать, как нужно жить, другим семьям. Это не правила публичных выступлений, где все логично и понятно.

Семьи у всех разные. Неправ был классик, когда говорил, что все счастливые семьи одинаковы. Они отличаются друг от друга так же сильно, как и все несчастные. Но если вы со своей второй половиной оба понимаете, что женитьба — это ваше осознанное решение, если оба мечтаете в любви и радости растить детей, значит, вы так же осознанно можете выстроить правила своей семьи.

Наши правила просты: «Пообещал детям — выполни»; «Родители тоже люди, а дети с рождения взрослые»; «Хочется» — это очень важно!».

Пообещал детям — выполни

Это было золотое правило моей мамы, и мы с мужем приняли его безоговорочно. Слово, данное детям, — закон.

Наши дети, например, прекрасно знали: когда младшему сыну исполнится пять лет, мы купим собаку. На следующий день после того, как мы отпраздновали его пятилетие, они подошли к нам втроем: «Пойдемте покупать собаку!» Им даже в голову не могло прийти, что мы откажемся от своего обещания. Папа и мама не обманывают. И мы пошли за собакой.

Или я пообещала: «Мы поедем на море». Сыну тогда было пять лет, одной дочке одиннадцать, а другой — тринадцать. Никто из них никогда не видел моря — мы жили слишком бедно, чтобы путешествовать в жаркие края. Деревня с родителями, поход на байдарке и пионерский лагерь — такой была их обычная программа на каникулы. Но я же обещала море!

И мы поехали. Сэкономили на чем только можно, но поехали. Правда, нам очень не повезло: именно в тот год случился какой-то тектонический сдвиг, и температура воды в Черном море прочно установилась на отметке девять градусов. Хотя на суше стояло обычное южное лето, тридцать градусов жары. Сын в море не заходил вообще — он аккуратно играл с камешками на берегу. А девочки мои, привыкшие к закалке холодной водой, ныряли в море с пирса. Это выглядело очень забавно: мои невысокие, худенькие дочки шли по длинному пирсу, аккуратно огибая рыбаков, и, выбрав подходящее место, прыгали в воду. Иногда они просили мужчин на пирсе: «Извините, не могли бы вы подвинуться?» Кажется,

во всем Черном море тогда купались только два человека — наши дочери.

Вообще-то это не слишком простое правило: «Обещал — выполни». На каждого из нас сваливается огромное количество взрослых серьезных проблем. И вот приходишь уставшая с работы, а тебе навстречу ребенок с какой-то задачей: «Мам, ты вчера обещала, что поможешь!» И ты откладываешь все свои взрослые мысли и включаешься в его дела. По-настоящему включаешься, по-честному.

Дети очень хорошо чувствуют фальшь. И ваш искусственный интерес им не нужен. Только настоящий. Иначе они просто свернутся клубочком, как ежики. И уже не развернешь...

Родители тоже люди, а дети с рождения взрослые

История семейных отношений — как маятник, который качается из одной точки в другую. В советское время дети росли «с ключом на шее»: сами приходили из школы, грели еду, собирали друзей в квартире. Не было никаких сотовых телефонов, родители порой понятия не имели, где целыми днями носятся их сыновья и дочки.

Сегодня маятник, пролетев мимо золотой середины, мчится к другой крайности: современные мамы и папы готовы жертвовать всем ради детей. Жертвы никому не нужны. И это растворение в детях вредно всей семье.

Надо понимать, что маленькие дети — это ненадолго. Дети — это вообще ненадолго. Потому что свою взрослую жизнь они должны строить сами. Наша задача —

их подготовить, а потом отпустить. Это нельзя сделать за один день или год. Как только они появятся на свет — надо по чуть-чуть, понемногу, но давать все больше и больше самостоятельности.

Моя старшая Дочь-Профессор поражается, насколько сильно российские родители включены в школьную жизнь своих детей. Недавно я узнала, что в Швеции наших российских матерей называют «родитель-вертолет», потому что они «зависают» над ребенком, контролируя каждый его шаг.

«Мамы и папы выбирают своим детям вузы. Как это возможно?» — недоумевает моя старшая дочь. Дело в том, что она уже много лет живет в Нидерландах, а там школа отделена от родителей, как церковь от государства. Если родители пытаются обсуждать с учителями успеваемость детей, те отвечают: «Не переживайте. Ваша задача — любить и поддерживать ребенка, наша — учить». Ни конфетами, ни цветами, ни деньгами вы не «поступите» ребенка в вуз, если он объективно не тянет. Впрочем, в Нидерландах никто и не пытается непременно поступить. Это страна колледжей. Их много, они очень разные, дают высококласное образование. А университеты — это для будущих ученых.

Так вот, о родителях. Забыть о себе и полностью раствориться в желаниях ребенка — значит обречь и себя, и его на постоянное чувство тревоги. Детям нужны рамки, внутри которых они будут свободно расти. А родителям важно быть в семье спокойными. Дети, кстати, мгновенно усваивают правило «Родители тоже люди». И мгновенно же с ним соглашаются.

Помню один случай: мы жили впятером в двухкомнатной хрущевке. Наверное, все видели такие квартиры — без коридора, с одной проходной комнатой. Так вот, проходная была

нашей с мужем спальней (а впоследствии за шкафом разместились кровать с сыном), а в «тупиковой» жили дочки. Каждый вечер в 20:00 они шли в общую комнату — смотреть «Спокойной ночи, малыши». Однажды в это время по другому каналу показывали какой-то безумно увлекательный фильм. Мы с мужем смотрели его не отрываясь. Но восемь вечера! Девочки уже прибежали из своей комнаты и ждут.

— Вова, сейчас время девочек, — сказала я мужу. — Надо переключить на «Спокушки».

— Нет, мама, — вдруг возразила быстро разобравшаяся в ситуации старшая дочь. — «Спокушки» бывают каждый день, а хорошее кино редко.

И они развернулись и ушли к себе в комнату. Старшей тогда было восемь лет, а младшей — шесть. Они сделали нам такой подарок!

Логическое продолжение правила «Родители тоже люди» — «Дети с рождения взрослые». Уважение к родителям, умение учитывать их потребности помогает и детям стать взрослее. Дочки едва начали ходить — муж сделал для них отдельный столик на кухне. И они сами накрывали на этот стол и убрали с него. Они знали: это их территория, родители на нее не зайдут. Но и они не могли сесть за папин письменный стол.

Терпеть не могу сюсюканья с детьми. Во-первых, им самим неприятно чувствовать себя маленькими (каждый ребенок мечтает поскорее стать большим, это заложено в их природе), а во-вторых, совершенно непонятно, как после бесконечных «пойдем кушаньки» и «ложись спатеньки» переходить к нормальным разговорам.

Кстати, если хотите понять, не слишком ли вы опекаете ребенка, прислушайтесь к своей речи. Если он уже не младенец, а вы про него говорите «мы» («мы покушали», «у нас

болит животик», «мы поступили в аспирантуру») — значит, да. Опекаете. От некоторых молодых отцов я даже слышала: «Когда мы были беременны...» Но, надо признаться, звучит это настолько же забавно, насколько и трогательно.

Мне нравится, что осознанным становится не только материнство, но и отцовство, что это перестает быть редкостью, как в те времена, когда мы с мужем растили своих детей.

Помню, у меня были съемки цикла передач, и вдруг заболела четырехлетняя вторая дочка. Сильно заболела, нужно было лечь в больницу. И с ней лег мой муж, то есть папа. Нам это казалось совершенно естественным, а вот для всей больницы стало шоком: это был первый в истории детской больницы папа, который поселился туда на месяц вместе с ребенком.

Нянечки и медсестры на него чуть ли не молились. Ребенок вел себя мужественно, так что муж там закончил писать кандидатскую диссертацию. Помню, 8 Марта в газете «Горьковская правда» вышла заметка про нашего «героического папу», которая заканчивалась словами: «Не переживайте, мама у девочек тоже есть, просто она очень занята на работе». Мы тогда много смеялись.

Зато сегодня папа, который ложится с ребенком в больницу, или забирает его из детского сада, или делает с ним уроки и ходит на собрания, — это уже не такая редкость.

Моя мама всегда говорила: родители должны развивать потребности, создавать возможности и поднимать уровень притязаний! Это так легко звучит... На самом деле, если, например, ребенку не показали с детства, как хороша природа, что такое грибы и ягоды, у него вряд ли возникнет потребность собирать грибы и ягоды. Во взрослом возрасте мы консервативны.

Детям нужно дать всю палитру мира, сформировать потребность — и тогда у них на что-то обязательно щелкнет, и они поймут: «Это мое!»

«Хочется» — это очень важно!

Нет, это не про давний спор о том, можно ли баловать детей. Хотя, пожалуй, и о баловстве тоже. Речь о том, чтобы слышать желания других. И научить детей понимать собственные «хочу».

Ну хочется ему купаться в ванной не с резиновым утенком, а с мягкой игрушкой. И все мы понимаем, что после водных процедур игрушка уже не будет такой пушистой, как раньше. Но вот хочется! Поэтому мое дело — предупредить: игрушка испортится. Но решать — дело ребенка.

Очень много бывает таких странных «хочется»... Однажды я ехала на машине из Москвы в Нижний Новгород. Смотрела за окно, там под мартовским солнцем искрился снег — как будто по нему рассыпали тысячи бриллиантов. И я сказала водителю:

— Макс, останови машину.

— Зачем, Нина Витальевна? — Он посмотрел на меня. Бензина достаточно, никаких кафе рядом нет — значит, и повода тормозить, по его мнению, тоже.

— Я хочу поваляться в снегу. — Желание жгло непреодолимо.

— Да вы что, Нина Витальевна! — В голосе Макса проскользнули воспитательские нотки. — У вас шуба потом будет мокрая, намочите сиденье, неудобно же будет.

И я поняла, насколько мир нашей семьи отличается от общепринятого. Мы не привыкли к тому, чтобы «хочется» — пусть нелепое, смешное и несуразное — кто-то пресекал.

Да, мы живем в мире разума. Но «хочется» — выше него. Я вышла из машины прямо в сугроб! Макс смотрел на меня с недоумением, а потом с восторгом. После этого мы отряхнули шубу, ничего страшного не случилось.

Я знала: если бы мои родители не позволяли мне в детстве совершать такие поступки, я не была бы такой свободной и счастливой. Кто не умеет слышать свое «хочется», тот загоняет мечты и желания внутрь себя, а это опасно.

Когда сын был маленьким, он часами играл в ванной. Мы просто подливали ему теплую воду, чтобы не замерз. Нам все говорили:

— Это вредно, нельзя же, чтобы ребенок так долго был в ванной!

— Почему нельзя? — уточняла я у всех.

— Ну-у-у, наверное, это неправильно. — Никто не мог сказать точно, почему нельзя. Просто это было «не как у других».

А ему хотелось играть в теплой воде! И мы разрешали.

Семья — это те люди, которые очень внимательно относятся к твоим «хочется». Потому что весь мир — против наших «дурацких» желаний. Тот, кто с детства научился относиться к собственным желаниям серьезно, будет иметь большой запас сил, терпения и энергии, чтобы добиться своего. Я поняла это очень рано — и очень рано стала применять это правило с собственными детьми.

Когда родилась вторая дочка, старшей был год и десять месяцев. Она очень внимательно смотрела на то, как я кормлю младенца грудью.

— Я тоже хочу! — подошла она ко мне и заглянула в глаза.

Хочется? Пожалуйста! Я дала ей грудь, она попробовала — ей это абсолютно не понравилось. Но затем решила продегустировать соску. Пожалуйста! Бутылочку? Пожалуйста! Завернуть в одеяло как в пеленку? Пожалуйста! Она пролежала несколько минут, честно сложив ручки и ножки, поняла, что ничего интересного в этом нет, — и попросила ее освободить.

Может, поэтому она не ревновала нас к младшей сестре. Она поняла: если ей вдруг захочется чего-то такого, что есть у младшей, у нее это тоже непременно будет. А значит, она сама вправе решать, быть ей завернутой в одеяло или нет. И старшая выбрала свободу движений. Сама — а не под напором родительского «Ты уже большая, зачем тебе это?!»

Иногда желания оказывались просто нелепыми. У девочек была двухъярусная кровать. Наверху — старшая, внизу — младшая.

— Я тоже хочу наверх! — попросилась младшая. — Хотя бы на одну ночь.

Старшая согласилась поменяться. Как мы обкладывали малышку подушками, чтобы она не упала! Как тревожно спали в ту ночь! Но все прошло чудесно. И больше к теме кровати мы не возвращались.

Хотя... нет. Однажды девочки заявили, что хотят спать в чулане. И мы сказали: «Конечно!» В общем, отправив дочерей в чулан, мы с мужем гадали, в какое время ночи они сбегут оттуда в свои кровати.

Сначала все было очень хорошо. Обе две (это любимое обращение моего мужа к дочкам, он так и звал их — «Обе две!») постелили себе одеяла, положили подушки, закрыли дверь... Ну им же туда так сильно хотелось! Темнота, теснота. Романтика, одним словом. В два часа ночи бедные

наши девчонки, намучившись в чулане, короткими перебежками вернулись в свои кровати.

Но почему я должна была им это запретить? Почему нельзя? Мы очень не любим слово «нельзя». А любимое слово — «можно». Когда маленькая Старшая Внучка гостила у нас, она стала спрашивать:

— А можно это?

— Можно!

— А мне хочется это!

— Можно!

— А вот это?

— Тоже можно!

— Баба Нина, а ты когда-нибудь говоришь «нельзя»? —

Она вдруг остановилась.

— Нет, — ответила я.

— Значит, у вас царство можноты?

Да, у нас царство можноты. Я согласна с моей мамой: задача родителей — как раз в том, чтобы развивать потребности своих детей и давать им возможности. А для этого необходимо очень внимательно относиться к желаниям. Когда ребенок просит рисовать на стенах — ну неужели вам так жалко эти стены? Ребенок — это уже огромные затраты: и материальные, и моральные, и физические. А если все же жалко свежееотремонтированные стены (родители тоже люди!) — купите большую доску, и пусть рисует сколько хочет!

Конечно, надо понимать, где истинное желание, а где каприз или манипуляция.

Еще есть правила безопасности, это важно учитывать. Не каждое «хочу» может и должно быть выполнено родителями. Однако последите за собой — иногда мы ограничиваем желания ребенка исключительно потому, что нам

самим так будет легче. А ребенок полностью зависит от родителей, от их «нельзя» и «можно».

Мои родители относились к нашим с братом желаниям гениально стоически. Маленькой я занималась фигурным катанием, у меня уже что-то получалось, были успехи. Но вдруг я поняла: больше не хочу. И никто из родителей не упрекнул, что на мою «блажь» было потрачено много денег, времени, сил, что меня надо было водить на секцию, и вообще «Зачем ты тогда просила, если потом...»

Наши «хочется» (и детские, и взрослые) заканчиваются по-разному. Но, чтобы они закончились, они должны начаться.

Фигурное катание никак не отразилось на моей взрослой жизни. А вот драмкружок помог. Я ходила туда несколько лет, сначала играла второстепенные роли, потом главные. И точно знаю, что участие в спектаклях, работа на публику, выглядывание из-за занавеса — «Сколько пришло зрителей? Много?» — очень повлияли на мою работу. Я обожаю сцену. И сейчас, выходя на огромную аудиторию школы «Сколково», я абсолютно счастлива и уверена в себе.

Еще я занималась легкой атлетикой. Это вообще не мое, абсолютно. Но мне очень нравилась веселая красивая женщина-тренер в секции по бегу с барьерами, и я записалась к ней. Дома, конечно, никто не отговаривал. А могли бы: прыгать в высоту я вообще не умею. Планка в пятьдесят сантиметров для меня — непреодолимый шлагбаум. Подбегаю к ней и останавливаюсь.

В общем, год моих занятий в секции выглядел так: я обегала слева и справа все барьеры, и чудесный мой тренер Инна Константиновна говорила: «Ничего, Нина — девочка спортивная. Завтра прыгнет. А не завтра — так послезавтра».

И однажды на тренировке случилось чудо: я взяла все барьеры подряд. Только Инны Константиновны тогда в зале не было. Когда она пришла, дети закричали:

— Инна Константиновна, представляете, Нина взяла все барьеры!

— Ну давай! — В ее глазах блеснуло предвкушение триумфа. Я подбежала к первому барьеру — и остановилась. Снова включился страх.

А родители все это знали. И видели, что с барьерами у меня никак.

— Но раз тебе нравятся барьеры, значит, будут барьеры, — говорили они.

Бывает, конечно, и так: желания детей идут абсолютно вразрез с желаниями родителей. И здесь важно вовремя включить правило «Родители тоже люди». Я знаю мам и пап, которые выполняют все «хочется» — в том числе и те, что не в их интересах. Маме рано утром вставать на работу — а сын включает громкую музыку, не давая ей спать. Родители хотят поужинать на кухне — но дочка приводит туда компанию своих подружек.

Речь даже не про материальные «хочется», когда ребенок просит дорогой телефон и мама экономит на собственных обедах, чтобы накопить на каприз сына. Речь об уважении к родителям.

Вообще это очень тонкий момент: как отличить каприз от «хочется». Но, будем откровенны, каждый из нас, прислушавшись к себе, сможет честно сказать: очередная просьба ребенка — это его выстраданное желание или пример избалованности? Быть честными, конечно, не всегда хочется, но это уже наше «хочется».

Однажды я захотела куклу. Дорогую, красивую, в шубке. А день рождения уже прошел. И до следующего ждать целую вечность. А мама купила мне ее. И это был совсем не каприз. Хотя на первый взгляд — блажь и глупость.

Эта кукла Надя всю жизнь была моей любимой, она даже стала любимой у моих детей. Она дождалась их, причем в полном обмундировании, в короткой натуральной шубке из кролика.

Я до сих пор помню свой восторг, когда мама мне ее подарила. Ощущение, что родители слышат твое «хочется», — это признак того, что твое детство счастливое.

Глава 2

Наши ценности

Семейные ценности — это, пожалуй, то, с чего и нужно начинать обсуждение семьи с будущим мужем (женой). Они должны совпадать — иначе детей растить не получится: им, детям, очень важно, чтобы мама и папа выступали единым фронтом. Если мама разрешает то, что запрещает папа, а папа позволяет то, на что мама говорит «нет», — это тревожит, нервирует... и провоцирует манипуляции. Дети — хитрецы. Они быстро соображают, как столкнуть родителей лбами и выскочить из такой ссоры с наградой и от мамы, и от папы.

Так, собственно, что такое ценности? Меня в это понятие «втянули» через работу. Несколько лет назад представители крупных корпораций обратились в мой тренинг-центр с просьбой помочь в разработке корпоративных ценностей для сотрудников их компаний. На определенном этапе развития бизнеса люди поняли: схема «Повысь сотруднику зарплату — он станет эффективнее» не работает. Если хотите обогнать конкурентов, вам нужно вкладываться в культуру отношений, строить дружную команду, повышать у людей желание идти на работу, отдавать компании свою энергию,

свое время. Это всё нематериальные вещи — и рублем их не заменишь.

А чем заменишь? Как вообще отбирать сотрудников? Оказывается, не только по принципу профессионализма. Сергей Кириенко, будучи на посту генерального директора компании «Росатом», говорил: «Профессии можно обучить. А вот если человек с окружающими не ладит... тут сложнее». Поэтому и в компанию нужно набирать тех, кто совпадает по ключевым позициям. Эти общие позиции и есть ценности.

Например, в моей школе «Практика» настоящей ценностью было неформальное общение во время совместных обедов. Я приглашала повара, он готовил, потом все слетались на посиделки. Это был такой гомон, хохот, радость. И уже неважно, вкусно — невкусно. Главное — общение.

Но иногда появлялись люди, которые нашу «обеденную ценность» не поддерживали. Они приносили еду из дома и садились за отдельным столом... И все (в том числе и сам человек) понимали: нет, не сработаемся. Он — другой. Хороший, замечательный, профессиональный. Но — другой. Не из нашей компании.

После того как мы внедрили ценности в «Московской бирже», в «Росатоме», я подумала: а какие они у меня — у человека, который формирует команду? И сформулировала их очень легко. Просто подумала: а что я люблю? Я прихожу утром на работу, и мне хорошо — это когда? Написала список и потом вычеркнула лишнее, оставив три (у меня страсть к триаде) ценности: позитив, общение, креатив. А потом так же легко сформулировала три ценности нашей семьи.

Это очень полезно: сесть, подумать, проанализировать свою жизнь. Иногда, правда, после такого анализа люди