

# Воспитание простые правила

ЕКАТЕРИНА НИГМАТУЛИНА



МОСКВА  
ИЗДАТЕЛЬСТВО АСТ

УДК 159.9  
ББК 88.5  
Н 60

*Издание подготовлено группой Альфа*

**Нигматулина, Екатерина.**

Н 60 Воспитание. Простые правила / Екатерина Нигматулина. — Москва : Издательство АСТ, 2019. — 320 с. [ил.] — *(Мама инстаграма)*.

ISBN 978-5-17-106668-0.

Это не типичная книга о детях и родителях – она о реальной жизни, описанной через призму опыта автора.

Все невзгоды, удачи и переживания, которые описывает Екатерина, как бы говорят читателю: «Ты тоже сможешь!».

Вы узнаете, как не терять свое «Я» и оставаться при этом хорошей мамой, познакомитесь с «монстрами», которые мешают поступать правильно в тех или иных ситуациях, и научитесь принимать свои ошибки, ведь все мы не идеальны. Для закрепления теории в каждой главе есть задания, благодаря которым вы сможете осознанно менять свой подход к воспитанию детей.

**УДК 159.9**  
**ББК 88.5**

ISBN 978-5-17-106668-0.

© Екатерина Нигматулина, текст  
© ООО «Издательство АСТ»

# Введение

*Не воспитывайте детей,  
все равно они будут похожи на вас.  
Воспитывайте себя.*  
Английская пословица

Английская народная мудрость как нельзя лучше подходит для начала этой книги. Воспитывать детей — неблагодарное занятие. Как бы мы ни старались внушить им правила и идеалы, которым сами не следуем, ничего не выйдет. Детей нужно любить. С ними нужно говорить. В них нужно верить. Им нужно обязательно доверять и поддерживать. А если вас все-таки одолевает воспитательный порыв, почему бы не обратить его для начала на самих себя?

Мой рассказ будет исключительно о том, как мы с мужем воспитывали и воспитываем себя, а дети нам в этом помогают. Вот уже одиннадцать лет. Процесс это болезненный, трудный и невероятно увлекательный.

Воспитывать себя гораздо сложнее, чем детей. При любых сложностях, ты топаешь ногой, злишься и хлопа-

---

ешь дверью. «Не хочу! Перестань!» — кричишь ты себе. — «Я уже выросла! Я не хочу, чтобы меня опять воспитывали! Я так долго ждала, когда стану взрослой! А дети?! Дети сами должны понимать как нужно. Это же очевидно!»

Первое, что приходится сделать каждому, у кого появляется ребенок, это посмотреть на себя со стороны, беспристрастно и по возможности объективно. Чтобы вырастить здорового человека, нужно сначала вылечить себя. Это непросто. Еще сложнее — взять на себя ответственность за ребенка, понимая, что все, что ты делаешь, повлияет на то, кем он станет в будущем, на то, что он будет и не будет любить, на то, как он будет чувствовать и переживать мир и каких друзей и партнеров себе выберет.

Сложно заставить ребенка читать, если ты не читаешь сам. Невозможно научить спокойно разговаривать, если ты сам не можешь справиться со своими эмоциями и все время кричишь. Как рассказать ребенку, что не стоит целый день висеть в телефоне, если смартфон давно стал продолжением твоей собственной руки? Что такое идеальное образование, когда у тебя самого оно оставляло желать лучшего? Как создать семейные традиции, если в детстве вы никогда не собирались на обед за большим столом? Как найти время для того, чтобы побыть одному, если тебя мучит чувство вины, что ты плохая мать? Все эти и многие другие вопросы встали передо мной, когда я взяла на руки сначала сына, а потом дочку. Ответить на них — сверхзадача.

Я люблю сверхзадачи с детства. Эта книга — одна из них.

Я много что себе напридумывала, когда мечтала о ребенке. Я четко видела, как наши дети в коротких шта-

нишках и белых гольфах будут сидеть с идеально прямой спиной, положив руки на колени, есть вилкой и ножом цуккини и приготовленные на пару гребешки с зеленым горошком. Они всегда буду хорошо себя вести. Они никогда не будут капризничать. Они будут весь день с удовольствием играть на фортепиано и, не задавая ни одного вопроса, решать тригонометрические уравнения в уме.

Все это осталось в моих фантазиях, на прекрасных фотографиях и в кинофильмах про совершающих самоубийство домохозяек. Все оказалось совсем иначе. Не хуже, нет. Иначе. Удивительно, непонятно и безоговорочно волшебю. Однако совсем по-другому, чем я когда-либо себе это представляла.

Я не могу пообещать вам, что эта история будет про красивую картинку в социальных сетях. Или что я открою вам один волшебный секрет, который в мгновение решит все ваши проблемы с детьми. Я могу пообещать вам одно: рассказать историю нашего с мужем родительства настолько честно, насколько это возможно, без приукрашений действительности, но и без лишнего трагизма, свойственного впечатлительным натурам. Так, как было на самом деле. Или по крайней мере так, как мне кажется, что это было. А было вот так.

До рождения детей у меня было тридцать три теории по их воспитанию, гениальные планы, сложные схемы и замысловатые идеи. Сейчас идей по воспитанию осталось уйма, а вот гениальные планы рухнули, сложные схемы не работают, замысловатые идеи оказались слишком замысловатыми. Все, на что остается надеяться, это простые правила, которые мы соблюдаем с разной сте-

---

пению успеха в зависимости от настроения, погоды и количества мороженого в средней камере морозилки.

Не секрет, что мы то, что мы делаем каждый день. Про это я вам и расскажу. В этой книге вы встретите не только мои мысли про воспитание и наши простые правила, но и маленькие, но очень важные задания, которые помогут вам понять и осознать себя как родителя и лучше почувствовать детей. Не ленитесь делать их, тогда, когда вы закончите читать, у вас будет очень интересный материал для понимания того, какой вы были ребенок, какой вы родитель, каким хотите стать и что для этого нужно делать. Также вы найдете здесь интересные идеи, которые помогут вам по-новому взглянуть на свою жизнь.

Эта книга была бы невозможна без моей семьи, с которой мы вместе и придумали наши простые правила. Давайте я вас со всеми познакомлю.

Никита, 9 лет, любит конструкторы, фортепиано, танцевать, играть в футбол, возмущаться по любому поводу, есть волшебные панкейки (рецепт которых вы тоже найдете в этой книге) и писать бесконечные списки.

София, 7 лет, обожает танцевать, мечтает стать воздушной гимнасткой, актрисой и купить себе попугая, все время рисует и ест мороженое (иногда одновременно). Когда ее принесли первый раз домой, Никита, который в свои год и десять месяцев плохо разговаривал, назвал ее Ся. Так мы ее называем до сих пор.

Рустам, 35 лет, бесконечно что-то строит и улучшает, делает самые необыкновенные декорации из картона, работает папой-такси и верит в мою мечту писать книги.

Мне 35 лет, я преподаю английский и французский, пишу те самые книги, встаю каждый день в пять утра,

люблю бесконечно пить чай и тайно есть мороженое, пока никто не видит.

Кот Укроп, 15 лет, обменен на шоколадку в переходе метро, видит смысл своей жизни в том, чтобы поспать на всех доступных кроватях за день, своенравен и музыкален. К детям относится снисходительно.

Собака Ульяна Николосовна, 13 лет, кокер-спаниель, видит смыслом своей жизни не дать Укропу поспать на всех кроватях, любит пиццу и терпеть не может пылесос. К детям относится стоически и с особой нежностью, когда они едят котлеты.

Я думала, что это уже кто-то до меня сказал, но если нет, то пусть вам эта фраза достанется от меня. «Если не знаешь, с чего начать, начни с начала и иди никуда не сворачивая». Чтобы решить любую сверхзадачу, нужно сделать первый шаг и встретиться с реальностью.

Готовы? Начинаем с начала, развеем многочисленные мифы про родительство.

# Глава Первая

ТО, О ЧЕМ ТЕБЕ НИКТО  
НЕ ГОВОРИТ.  
О МИФАХ И РЕАЛЬНОСТИ

Когда ты первый раз объявляешь друзьям и родственникам, что у вас будет ребенок, то обычно (конечно, не всегда, ситуации бывают разные) слышишь радостные поздравления и восклицания. Все улыбаются, обнимают тебя и спрашивают, кого ты хочешь, мальчика или девочку. Ты растерянно пожимаешь плечами и говоришь, что тебе все равно (а на самом деле мечтаешь о девочке). Но никто, совсем никто не рассказывает тебе, как это будет по-настоящему. Чего зря человека пугать? Пусть девять месяцев порадуется.

Если и находится кто-то, кто сам недавно стал родителем и отважится сказать тебе правду, толку от этого не намного больше, ты будешь кивать, сочувственно вздыхать, но втайне подумает: «Ха! Да-да! Но у меня-то все

будет по-другому! Чтобы я ходила с грязной головой три дня подряд?! Чтобы у меня дети закатывали истерики?! Чтобы у меня не ели овощи?! Ни за что!»

Я очень хорошо помню тот момент, когда до рождения Никиты оставалось всего три месяца, мне позвонила Юля, моя подруга, которая только что стала мамой, и сказала: «Ты обязательно сейчас отоспись впрок, потому что потом такой возможности не будет». Я посочувствовала ее уставшему голосу, пожалела ее и положила трубку. Спать мне не хотелось, да и неудобно уже было, живот большой. Как же поскорее хотелось увидеть своего сына!

С родительством всегда так: кто бы что тебе ни рассказывал, все равно не подготовишься. Есть в жизни такие события и чувства (любовь, прыжок с парашютом или, скажем, переезд в другую страну), которые, как ни объясняй, не объяснишь. Пока сам не испытываешь их в полной мере на себе самом, понять другого будет очень сложно. Есть такая поговорка: «Детей умеют воспитывать лучше всех те, у кого их нет».

Когда Никита родился, первые три месяца мы все-таки не спали по ночам, а по очереди с мужем танцевали под томный голос Фрэнк Синатры, прижимая малыша к груди. Ребенок перепутал день и ночь и развлекал нас до пяти утра каждый день. Я ходила с ним по комнате и вспоминала Юльку. Как же хотелось спать!

Родители всегда пытаются подогнать время, а потом не могут за ним угнаться и кричат изо всех сил: «Ну, что ж ты так бежишь?! Остановись немедленно! Я не успеваю». Подогнать дни и месяцы не терпится во время беременности, когда уже ждешь не дождешься, когда встретишься с малышом. Ходить и спать с большим животом тоже

становится неудобно. Когда же? Ну когда же? Время тянется долго и медленно. На кого он будет похож?! Скорее бы взять его на руки, рассмотреть, прижать к себе!

Когда малыш наконец появляется на свет, тебе хочется, чтобы он уже начал улыбаться, держать головку, сидеть, стоять, ползать, ходить, говорить и так без конца. Каждого нового этапа (ведь недели и месяцы сливаются в бесконечный день сурка), приходится, как кажется, ждать слишком долго. А, если у тебя есть подруга, которая родила на полгода раньше тебя, то и вовсе невыносимо. «Ну, когда же? — думаешь ты. — «Вон, Петя уже ползает и ест каши, а Аня уже пошла».

Когда малышу исполняется лет пять, время начинает бессовестно бежать марафон: вот ребенок уже идет в школу, первый, второй, третий, четвертый класс. Уже средняя школа? Когда, когда все это происходит?! Ты пытаешься всеми силами вкопать пятки в землю, чтобы затормозить несущийся поток лет, но не можешь. Пятки горят, а время все так же неумолимо несется сквозь тебя. И вот ты уже осознаешь свой возраст не по своему дню рождения, а по возрасту детей. Сыну семь, девять, одиннадцать, семнадцать. Когда он успел вырасти?!

Один из уроков, который я вынесла из своего опыта мамы — это научиться жить в моменте настоящего. Есть такое понятие в английском языке «mindfulness», способность проживать то, что вокруг тебя и в тебе самом, в данный момент, именно сейчас, не застревать в прошлом и не перепрыгивать в будущее. Это намного сложнее, чем кажется. Сознание современных людей заполнено огромным объемом информации, полезной и, честно скажем, не очень. Мозг все время работает на

опережение, он перегружен и не может остановиться даже во сне. Мы теряем то, чему можно радоваться прямо сейчас, пребывая в грезах о том, что однажды наступит идеальный момент, и вот тогда-то мы и насладимся им сполна. Пока нет времени. Одно плохо: ребенку больше никогда не будет месяца, двух, трех, года, пяти лет. Дети растут слишком быстро, умение осознавать момент и ценить его очень мне помогло выдохнуть и расслабиться. Думаю, это случилось тогда, когда я впервые посмотрела на их возраст из будущего. Каким ценным он будет казаться лет через пять, десять или двадцать. Ребенку никогда не будет больше трех недель, когда он начинает впервые неосознанно улыбаться, и полугода, когда он начинает сидеть и хлопать в ладоши, и года, когда он так смешно, переваливаясь с боку на бок, начинает ходить.

## *Правило #1*

### **Вы опять в том же пальто?**

В этой книге я расскажу вам о тех простых правилах, которые есть у нас в семье. Они по-настоящему изменят и улучшат ваши взаимоотношения и с ребенком и с самим собой. Каждое из них занимает минимум времени и усилий, но при регулярном выполнении творит чудеса. Итак, первое правило.

Заведите себе традицию фотографироваться в одном и том же месте с ребенком, примерно в одинаковой одежде, если возможно (белая футболка и джинсы — отличный и всем доступ-

ный вариант), и одинаковых позах. Через много лет эти фотографии станут бесценной коллекцией, которую можно повесить на стену на двадцатилетие, в день рождения ребенка. И даже сейчас, если у вас уже совсем не малыш, все равно начните эту традицию. Только представьте, какой ценностью будут эти фотографии через десять лет. Научитесь смотреть на себя и своих детей из будущего.

Время можно увидеть. Не упустите этот шанс.

## *Правило #2*

### **Фотокамера под рукой**

Снимайте как можно больше фото и видео. У времени есть одно неприятное качество. Оно обманщик. Сначала, когда ребенок только рождается, мы делаем по сто фотографий в день и отсылаем их всем равнодушным друзьям и родственникам, хотя они того или нет. Ребенок подрастает, и вскоре количество фотографий резко сокращается. Создается иллюзия, что ребенок уже такой большой, уже ничего не происходит, все одно и то же. Но только подумайте, какой он маленький по сравнению с собой через пять, десять, двадцать лет! Снимайте как можно больше. Тем более сейчас и фотокамера, и видеокамера у всех нас под рукой.

Не ленитесь печатать фотографии и делать фото-книги, их очень интересно и приятно рассматривать.

## **Основы фотографии**

Когда я была беременна Никитой, то пошла на курсы фотографии. То, чему я научилась, пригодилось очень скоро после его рождения и подарило мне еще одно хобби.

Лучший подарок всем беременным, как мне кажется, — сертификат в фотошколу и хороший фотоаппарат.

На занятиях вы узнаете основы работы с камерой, законы построения кадра и композиции, важность света и тени. Все это пригодится, когда у вас появится малыш. Конечно, хорошо иногда сходить к профессиональному фотографу, но каждый день это делать невозможно. И вам, и ребенку, и бабушкам с дедушками будет очень приятно иметь альбом с качественными фотографиями, где ни у кого не отрезана половина головы или нет странного сине-красного оттенка кожи.

Тем более сейчас очень много онлайн-курсов, которые можно пройти, не выходя из дома.

*Хорошая идея #1*

## *Правило #3*

### **Месяц за месяцем**

Не так давно, около года назад, я начала собирать все видео с телефона в небольшие фильмы от пятнадцати до сорока минут по месяцам. Это очень просто делать в приложении в телефоне.

Так видео не теряются, их легче найти и посмотреть, когда захочется вспомнить то, что было год или пять лет назад. Я их так и называю «2017. Октябрь», а потом копирую на компьютер в отдельную папку, чтобы они случайно не удалились. В телефоне все маленькие видео я уда-

ляю и таким образом экономлю там место для хранения.

Дети очень любят их смотреть, а София в начале нового месяца всегда спрашивает: «Мама, ты уже сделала видео за декабрь?!»

Теперь давайте развеем мифы про родительство, о которых все предпочитают умалчивать по самым разным причинам и зачастую, конечно, из добрых побуждений.

## *Миф первый*

САМЫЙ ЛУЧШИЙ ГОД В ТВОЕЙ ЖИЗНИ!

Я очень часто слышу мнение, что беременность — самое сказочное время в жизни любой женщины. Надеюсь, что у многих это так и есть, но вот у меня, к сожалению, все было с точностью до наоборот. Из-за неудачного первого опыта моя вторая беременность, после которой родился наш первый сын, Никита, была сущим адом.

Во-первых, меня все время одолевал ужасный страх, что опять будет как в первый раз, что мне вновь не отдадут ребенка. А следуя непреложному закону жизни, с нами случается то, чего мы очень хотим, или то, чего мы очень боимся, даже второго ребенка я получила не сразу. Никита попал после рождения в реанимацию, и дома мы оказались только через две недели.

Эта колющая тревога, как ни пыталась я с ней бороться, накрывала меня постоянно. Я, с детства обладая буйным воображением, которое работает примерно по

принципу из фильма «Беги, Лола, беги!» Ларса фон Триера, представляла себе все возможные и невозможные кошмары. Запрещала представлять, но мысли сами непослушно лезли в голову. Когда человек чего-то боится, у него резко обостряются все чувства. Это как с аэрофобами. Для них каждый взлет и посадка самолета — сущий ад. Тело чувствует каждый поворот, каждую вибрацию. Слух становится острым, как у зверя, прячущегося от хищника, и тебе кажется, что в мелодии работающих двигателей вот-вот прозвучит фальшивая нота. Зрение ловит все малейшие изменения света и тени и немедленно передает в мозг информацию, что все, приехали, вот он, мой конец.

У меня так было с беременностью. Я начала прислушиваться к себе в сто раз больше нормального, каждое недомогание и потягивание в животе казались мне катастрофой, и я бежала к врачу. Вернее, сначала жутко переживала, а потом бежала к врачу. Каждый поход в кабинет УЗИ был сущей пыткой. А вдруг опять скажут, что что-то пойдет не так? А вдруг размеры ребенка не соответствуют норме? А вдруг? А вдруг? А вдруг? Каждого слова врача я ждала, как приговора. Пока мы не оказались дома с малышом, меня так и не отпустил этот ужас.

Во-вторых, забеременела я меньше чем через год после первого кесарева сечения и, естественно, столкнулась с большим количеством запугиваний со всех сторон. Меня и так пугать было ни к чему, я была уже напугана до смерти, а тут еще и мнение специалистов, которые вместо того, чтобы поддержать и опираться на научные факты, качали головой и хоронили меня заживо. Нервоз-

---