

УДК 372.3/.4  
ББК 74.1  
0-59

Oota Tosimasa  
THREE-MINUTE PARENTING FOR BUSY DADS  
おおたとしまさ  
忙しいビジネスマンのための3分間育児 おおたとしまさ  
ISOGASHI BIJINESUMAN NO TAME NO SANFUNKAN IKUJI by Ootatosimasa.

Copyright © 2013 by Ootatosimasa.  
Original Japanese edition published by Discover 21, Inc., Tokyo, Japan.  
Russian edition is published by arrangement with Discover 21, Inc

**Оота, Тосимаса.**

0-59 Самый лучший папа! Как оставаться в сердце ребенка, когда работаешь с утра до вечера / Тосимаса Оота ; [пер. с яп. Рябовой Е.А.]. – Москва : Эксмо, 2019. – 176 с. : ил. – (Японские родители).

ISBN 978-5-04-089770-4

Всего несколько лет своей жизни мы можем наслаждаться радостным криком «Папа!» и тем, как ребенок бросается нам на шею. Увы, сегодня это реалии не только Японии, но и России. Но как сочетать счастье быть папой и работу, когда занят с утра до вечера? Японский автор и знаменитый папа Тосимаса Оота в своей книге рассказывает, как сделать редкие минуты общения насыщенным и интересным временем, которое не только принесет пользу детям, но позволит вырасти самому и вернуть нежность в отношения с женой.

УДК 372.3/.4  
ББК 74.1

ISBN 978-5-04-089770-4

© Рябова Е.А., перевод на русский язык, 2018  
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2019

### *Из этой книги вы узнаете:*

- Как папе общаться с детьми, когда он очень занят
- Как за секунды разговора оставить след в душе ребенка
- Как занятому папе за мгновения придумать креативную детскую игру
- Как создать в сердце ребенка «место для папы»
- Как теплые отношения с женой влияют на развитие детей



## Содержание

Предисловие переводчика .....	11
Вступление .....	13

### ГЛАВА 1

#### **«Придется это сделать именно потому, что времени у меня нет...»**

«Хочется подольше повозиться с ребенком, но вот моя работа...» .....	21
Эх, нелегко быть папой! .....	24
Японские папы побеждают... количеством времени! .....	26
Папина улыбка — это первый шаг .....	27
Думаете, что повысить эффективность своей работы невозможно? .....	28
От «воспитания на пределе возможностей» к «регулярному воспитанию» .....	29
Семейный досуг — это прежде всего качество, а не количество. Прививка от болезни сознательного отцовства .....	34
Важно, чтобы папа всегда был в сердце семьи .....	35
Минуты решают все! Папа — Супергерой .....	40
Малыши до двух лет могут сосредоточиться только на две минуты .....	41
Время, проводимое с ребенком, нужно потратить только на ребенка .....	42
Вредное влияние, которое оказывает на ребенка папа, витающий в облаках .....	43
Необязательно за один раз прочитывать всю книжку .....	44
Отсутствие времени как преимущество .....	45
Когда очень занят, замечаешь неожиданные стороны в своем ребенке .....	46
Занятой папа не принесет рыбу, но научит ее ловить .....	47
Не надо становиться второй мамой .....	49
Папа — универсальный игрок .....	51
Отцовство — это трехсторонние отношения .....	53
Папы! Устройте хаос в своем доме! .....	54

## Содержание

### ГЛАВА 2

#### ***Справиться за 3 секунды!***

#### ***Слова, которые позволят вам всегда быть в душе ребенка***

Даже одна фраза может помочь развитию ребенка! . . . . .	61
Расскажите о своей любви, заставьте ребенка поверить в себя . . . . .	62
Если ребенок поверит в себя, он вырастет сильным. . . . .	63
Поощряйте воображение, возбуждайте любопытство. . . . .	68
Похвалите — и его сильные стороны проявятся еще ярче. . . . .	73
Понять чувства ребенка, помочь ему не сломаться . . . . .	76
Чтобы предостеречь ребенка, используйте «я» как подлежащее . . . . .	83
Поощряйте благодарность, научите ребенка быть счастливым. . . . .	85
Магическое слово — ключ к детскому сердцу . . . . .	89

### ГЛАВА 3

#### ***Даже три минуты — это весело! Лучшие идеи для игр с папой***

Воспитание в стиле «уход» и воспитание в стиле «развитие способностей» . . . . .	93
Придуманные детьми игры развивают их способности. . . . .	94
Создаем игры на ходу . . . . .	96
Игровая приставка — папин конкурент. . . . .	98
Физические игры тренируют двигательный центр . . . . .	99
Отпустите свое воображение в бесконечный полет с помощью бумаги и карандашей. . . . .	102
Увеличиваем словарный запас, играя в слова . . . . .	105
Оригами развивает мелкую моторику и внимательность . . . . .	107
Учеба как продолжение игры. . . . .	110
Попросите ребенка научить вас его играм . . . . .	114

### ГЛАВА 4

#### ***Как победить время и пространство, когда очень занят***

Создать в сердце ребенка «место для папы» . . . . .	117
«Так не получится» или «Мое маленькое счастье». . . . .	118
Общение с помощью совместного дневника или писем. . . . .	119

## Содержание

Приготовить на завтрак «фирменный папин напиток» . . . . .	121
Время от времени надо звонить домой. . . . .	122
Ребенок может позвонить в любое время . . . . .	122
Видеозвонки из командировки . . . . .	123
По одному «сокровищу» на каждый день отсутствия . . . . .	124
Скажите, что вернетесь в девять, а вернитесь в восемь . . . . .	125
В крайнем случае подкупите подарком . . . . .	126
Спите в одной комнате . . . . .	128
Поиграйте в ванной по утрам. . . . .	129
Расскажите ребенку, когда вы освободитесь на работе. . . . .	130
Стройте планы на выходные, переключите внимание на будущее. . . . .	131
«Дом любопытства», а не «дом сладостей» . . . . .	131

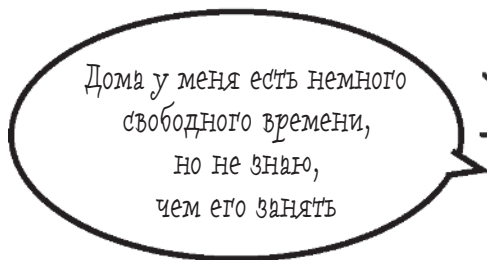
## ГЛАВА 5

### **Отношения родителей и развитие ребенка**

Хорошее настроение жены — это важно в воспитании ребенка . . . . .	137
Почему мужу и жене трудно общаться. . . . .	138
Монстр воспитания против монстра работы. . . . .	144
Отношения супругов улучшаются путем подсознательных компромиссов. . . . .	147
Чем лучше отношения супругов, тем чаще они спорят по вопросам воспитания? . . . . .	149
Конфликт на почве несовпадения взглядов на воспитание . . . . .	150
Нельзя обращать внимание только на различия . . . . .	152
Конфликты родителей превращают детей в «поколение многообразия» . . . . .	153
Осторожно! Несознательные папы! . . . . .	154
Постарайтесь стать хорошим уборщиком, а не хорошим шеф-поваром! . . . . .	161
Три минуты для мамы . . . . .	164
Три самых больших проблемы отцов (отношения между супругами) . . . . .	165
Вас не признают, потому что не любят! . . . . .	167
Как вернуть любовь жены. . . . .	168
Фраза «Я слишком занят, чтобы заниматься ребенком» — это непозволительная роскошь . . . . .	169
Заключение . . . . .	171



Я так занят на работе,  
что у меня совсем  
не остается времени  
на ребенка



Дома у меня есть немного  
свободного времени,  
но не знаю,  
чем его занять



Я стараюсь,  
но жена не ценит

Вам в голову приходили такие мысли?

## **Предисловие переводчика**

И по сей день самый распространенный вариант семьи в Японии — это работающий весь день напролет папа-добытчик и мама, воспитывающая детей. С учетом особенности работы японских компаний папы нередко засиживаются допоздна на работе, а на обратном пути пропускают стаканчик-другой в компании начальника и коллег. Главное — не опоздать на последний поезд метро. Мама — домохозяйка, которые либо никогда не работали, либо работали только до замужества, выполняют обязанности исполнительного директора семьи: они управляют семейным бюджетом, занимаются хозяйством и всем, что касается воспитания и образования детей. В японских реалиях образ «папа с газетой на диване» замещается образом «папы который возвращается с работы, когда дети уже спят», а в самых крайних случаях «папой, который живет и работает в другом городе». А если не в другом и дети еще не спят, то максимальная нагрузка по воспитанию, которая ложится на плечи пап, заключается в совместной вечерней ванной с ребенком в будний день или прогулке в парке в выходной. При такой модели воспитание и общение с ребенком лежит полностью на плечах мамы, папы не вмешиваются и в результате не слишком хорошо знают своих детей.

## *Предисловие переводчика*

Но эта модель в современной Японии постепенно меняется. Приходит идея *икумэна* — сознательного папы, который хочет быть рядом со своим ребенком, пока тот растет.

Воспитание ребенка — не трудовая повинность, это возможность разделить радости вместе с маленьким человеком. Есть много такого, чему могут научить только папы. Ведь в рамках нашей жизни времени, которое мы можем провести вместе с детьми, настолько мало, и оно так быстро заканчивается, что просто обидно не воспользоваться этим шансом. Чем больше в жизни ребенка взрослых с разными взглядами, тем гибче станет система его ценностей, тем легче он примет многообразие мира в будущем. Но что делать, когда папа слишком занят, когда времени для семейного досуга остаются не часы, а буквально считанные минуты?

Дорога в тысячу *ри* начинается с первого шага, — говорит японская поговорка. Минимализм японской культуры, когда даже в крошечно малом можно найти бесконечно большое, автор книги и сознательный папа Тосимаса Оота предлагает применить и в воспитании.

Сегодня и нашим папам живется непросто: жесткий цейтнот времени ограничивает возможности общения с семьей. Кстати, сборник полезных, местами ироничных советов от "профессионального папы" может оказаться интересным не только папам, но и работающим мамам.

Помогут ли 3 минуты в день в таком серьезном деле, как воспитание, зависит от того, какими будут эти три минуты. Может быть, именно они окажутся самыми важными для маленького человека рядом.

*Екатерина Рябова, переводчик книги*

## **Вступление**

### **Всего 1% от целого воскресенья**

Сегодня опять выдался нелегкий денек, тут и работа, и ребенок! Но вы потрудились на славу.

Времени у вас наверняка в обрез, поэтому начну с главного.

В выходные хочется поспать подольше, а ребенок разбудил и хочет поиграть. Нелегко, особенно если вчера немного выпил!

А когда смотришь на работающие бездетные пары, то иногда начинаешь завидовать их кажущейся свободе.

Или берешь работу домой на выходные, а ребенок все время мешает. В голову невольно приходит мысль, что без него успел бы гораздо больше.

Но ведь в нашей жизни так мало дней, когда ребенок болтается под ногами и порой даже раздражает, а жена полагается только на тебя.

## Вступление

Дети с радостным криком бросаются на шею: «Папа!», и так бывает лет до шести, до школы. Потом у них появляются друзья, с которыми время проводить гораздо веселее, а демонстрировать свои эмоции неловко, да и возможностей приласкать ребенка у вас все меньше и меньше.

В будние дни папы работают, поэтому им сложно выкроить время, чтобы спокойно провести его с ребенком. Но ведь есть еще выходные!

Вам когда-нибудь приходило в голову, сколько процентов вашей жизни вы проведете с ребенком, если не будете отходить от своего сына или дочери ни на шаг, только лишь по выходным от их рождения лет до шести?

В году всего около пятидесяти воскресений, и за шесть лет их накопится почти триста дней. А средняя продолжительность жизни человека примерно тридцать тысяч дней, то есть воскресений за шесть лет всего-то 1%.

Разве не жаль понапрасну потратить такое ценное время?

**Всего несколько лет своей жизни мы можем наслаждаться радостным криком «Папа!» и тем, как ребенок бросается нам на шею.** Это и правда похоже на чудо!

Но очень многие об этом не догадываются. А ведь ваше общение с ребенком может стать по-настоящему душевным.

## **Многое может измениться даже за несколько минут**

Жизнь такова, что отцам всегда приходится работать, и подольше побыть с детьми и женой они не могут. Часто говорят, что поэтому нужно сделать так-то и так-то, более эффективно организовать рабочее время и возвращаться домой пораньше.

Но подождите!

Ведь получается, что раньше вы относились к своей работе спустя рукава и не ценили свое время! Мне совсем не нравится такая постановка вопроса.

В этой книге я решил предложить вам программу «Воспитание за три минуты». В общих чертах она сводится к следующему: **«Занимайтесь своими детьми хотя бы три минуты в день. Совсем немало можно сделать даже за несколько минут. Важно не количество времени, проводимого с семьей, а его качество. Если эти минуты будут наполнены общением, то многое можно будет изменить».**

Разумеется, три минуты слишком мало для полноценного общения. Наверняка мамы, которые ведут этот бой в одиночку 24 часа в сутки семь дней в неделю, скажут: «Да, конечно, это так и есть!» Но это гораздо лучше, чем ничего. Даже три минуты в день окажут большое влияние на ребенка. Кроме того, **если это всего три минуты, но эти минуты будут полностью отданы только ребенку и семье, это поможет начать изменяться и самому отцу.**

## *Вступление*

В первой главе мы поговорим, как отцу общаться с ребенком при недостатке времени.

Во второй главе — как за какие-то секунды разговора оставить след в душе ребенка. Это очень важно для понимания, как вырастет ребенок.

В третьей главе мы познакомимся с играми для развития ребенка.

В четвертой главе мы расскажем о преодолении сложных ситуаций, когда и трех минут не удается выделить для общения с ребенком.

В пятой главе мы подробно разберем вопросы взаимоотношений родителей и проблемы воспитания, которые чаще всего задают на форуме моего сайта «Консультации для отцов».

Прежде чем перейти к основной части, хочу сделать несколько оговорок.

Я абсолютно далек от предубеждения, что главная роль в воспитании ребенка должна быть закреплена за каким-то определенным человеком в семье. И я никогда не допускал мысли, что одинокая мать или отец-одиночка — это плохо.

Однако свою книгу я писал с таким расчетом, что ее будут читать отцы, которые сознательно хотят проводить время со своими детьми. И поэтому в качестве модели взял семью, в которой мама может сидеть дома или ходить на работу, а папа настолько занят, что практически

## *Вступление*

не успевает заниматься домашними делами и воспитанием детей. (На самом деле я думаю, что в этой книге немало интересного для себя найдут не только занятые папы, но и занятые мамы.)

Все мы разные, и связано это не только с половой принадлежностью, но и с индивидуальными особенностями. Учесть это невозможно, поэтому я выбрал для описания стереотипное поведение мужчин и женщин.

Что-то наверняка не подойдет для вашей семьи, зато что-то окажется очень ценным именно для вас — я на это очень надеюсь.

Итак, дорогие папаши, в этой книге есть рекомендации, как найти время для общения с ребенком даже при большой загруженности на работе.

