

КНИГА О ЛЮБВИ

# Семья что надо



Как жить счастливо  
с самыми близкими

Нина Зверева

# **Нина Витальевна Зверева**

## **Семья что надо. Как жить счастливо с самыми близкими. Книга о любви**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=44035178](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=44035178)*

*Семья что надо: Как жить счастливо с самыми близкими. Книга о любви: Альпина Паблшер; Москва; 2024  
ISBN 9785961492880*

### **Аннотация**

Хорошая семья – это надежная крепость, которая устоит во время невзгод и где все помогают друг другу; группа поддержки, в которой крепки эмоциональные узы и можно без страха говорить обо всем на свете. Такую семью удалось создать телеведущей, опытному журналисту, бизнес-тренеру и коучу Нине Зверевой. Уже много лет она ведет насыщенную и увлекательную профессиональную жизнь, дома ее ждет любящий супруг, а дети и внуки радуют и удивляют. В чем же секрет счастливой семьи, где все живут душа в душу? Нина Витальевна уверена, что важную роль играют правила, ценности и традиции, а еще – умение оказываться рядом с близкими в трудной ситуации, но не пытаться их контролировать. В ее книге вы найдете маленькие секреты семейной жизни, полезные советы на каждый день, подлинные истории и размышления об отношениях. А

также подсказки, как выбирать партнера, растить детей, вовремя выпускать их во взрослую жизнь и заново строить отношения в опустевшем гнезде. А главное, убедитесь, что любовь существует, а хорошая дружная семья – и есть самое большое счастье на свете.

В формате PDF A4 сохранён издательский дизайн.

# Содержание

Рекомендуем книги по теме	6
Вступление	15
Для кого и о чем эта книга	23
I	27
Глава 1	29
Глава 2	44
Глава 3	61
Конец ознакомительного фрагмента.	69



**Нина Зверева**  
**Семья что надо: Как**  
**жить счастливо с самыми**  
**близкими. Книга о любви**

© Нина Зверева, 2024

© ООО «Альпина Паблицер», 2024

# Рекомендуем книги по теме

## Магия общения

Практика  
успешной  
коммуникации

Этому можно  
научиться!

Книга-тренажер  
от автора курса  
«Гений общения»

Нина  
Зверева



# Магия общения: Практика успешной коммуникации

**Нина Зверева**

СТИВЕН Р.  
**КОВИ**

САНДРА КОВИ, ДЖОН КОВИ, ДЖЕЙН КОВИ



СчастливыЙ  
СОЮЗ  
**7 НАВЫКОВ**  
ВЫСОКОЭФФЕКТИВНЫХ  
ПАР

Счастли́вый союз: Семь навыков высокоэффе́к-  
тивных пар

**Стивен Р. Кови, Сандра Кови, Джон Кови, Джейн  
Кови**

PSYCHO  
LOGY

АЛЬПИНА  
ПСИХОЛОГИЯ  
И ФИЛОСОФИЯ

СТРАТЕГИЯ  
СЕМЕЙНОЙ  
ЖИЗНИ  
ДЖЕННИ  
АНДЕРСОН  
ПОЛА ШУМАН

PHILOS  
PHY

Стратегия семейной жизни. Как реже мыть посуду,  
чаще заниматься сексом и меньше ссориться

**Дженни Андерсон, Пола Шуман**

Юн Кан Чэнь

# Любовь внутри



Путь от одиночества  
к по-настоящему  
близким отношениям

# Любовь внутри: Путь от одиночества к по-настоящему близким отношениям

**Юн Кан Чэнь**

\* \* \*

*Эту книгу я посвящаю родителям, Нелли Матвеевне и Виталию Анатольевичу Зверевым, которые в апреле 2019 года отметили благодатную свадьбу – семьдесят лет совместной яркой жизни!*

*Кроме любви и поддержки у меня всегда был вдохновляющий пример, как можно жить без ссор и конфликтов и растить детей в любви и радости*



# 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 однополой 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, втроем, впятером... Недаром 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 перво-

го. 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 осознаешь, 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 де-

тям.

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.

ми 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<sup>1</sup>.

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

---

<sup>1</sup> Антонец В. А. Простые вопросы: Книга, похожая на энциклопедию. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2020.

собственный опыт, хотя заранее понимаю, что любой опыт уникален по определению и скопировать его вряд ли 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-Ли-

дер, 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 боль-

ше, 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 теле-

фонов, 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 пыта-

ется непременно поступить. Это страна колледжей. Их много, они очень разные, дают высококлассное 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 разместилась кровать с сыном), а в «тупиковой» жили дочери. 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 убирали 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 лечиться 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 бу-

дет 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 стойчески. 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 бросают престижную работу. В таком случае это правильное движение. Это – путь к себе.

А семейные ценности у нас такие: свобода, интерес, поддержка.

## Свобода

Свобода – практически синоним доверия. Свобода предоставляется в таких важных решениях, как выбор друзей, вуза, профессии. И в том, например, что человек хочет съесть на ужин.

Свобода – это принятие того, что другой (даже маленький ребенок) – действительно иной человек, а не продолжение тебя. Меня восхитило то, как моя Дочь-Профессор и ее муж приучали свою дочку (мою Индийскую Внучку) к свободе.

Внучке было тогда около полутора лет. И мама с папой спрашивали ее:

– Что ты будешь на завтрак: яйцо или кашу?

Даже такой малышке уже давали выбор – и вместе с кашей она пробовала на вкус свободу.

В детстве у меня всегда было ощущение, что я могу поехать в пионерский лагерь – а могу и не поехать. И однажды я не поехала: вместо этого попросилась к своей няньке в деревню. Эта простая крестьянская девушка Галя с большими

мужскими руками забрала меня из роддома и растила почти до школы. А потом она вышла замуж, уехала в родную деревню. Но иногда навещала нашу семью, и ее приезды были для меня огромной радостью. Когда я захотела в гости к няне Гале, мама сказала: «Хорошо».

Только потом я узнала, что мама очень волновалась: она не знала, кто за мной будет присматривать, чем кормить, кто станет лечить, если заболею... Мне было шесть лет. Я хотела к няне Гале – и мама меня отпустила. То лето стало незабываемым. Я впервые увидела, как доят коров. Я подружилась с деревенскими детьми. Я бегала босиком по земле. Я первый раз попробовала пироги со щавелем: няня Галя пекла их постоянно, и с тех пор такие пироги для меня – вкус детства. Я очень многому научилась в то лето, стала взрослой. Поняла, что любовь никуда не исчезает.

И когда мы шли на лыжах пешком из Зеленого города домой (это пятнадцать километров, но мои родители сделали такие прогулки зимней воскресной традицией), я знала, что это только мой выбор – идти через усталость или позвать папу и он на палках будет везти меня дальше и ни словом не упрекнет. И я сама выбирала – идти. Я знала, что меня похвалят. Мне хотелось получить похвалу. Это была та самая свобода.

Родители с трудом приняли мое решение пойти на филологический факультет Горьковского университета. В то время более престижными считались факультеты точных наук,

и я, успешная выпускница физматшколы, без проблем могла поступить на любую специальность.

Мне пришлось готовиться к экзаменам по тем предметам, на которые в нашей школе не обращали особого внимания. Но я же сама выбрала этот факультет! Родители не отговаривали: они вообще на время моих вступительных испытаний уехали в поход и я даже не могла как-то связаться с ними. Рядом только больная бабушка, большая собака – и экзамены. Мне было сложно, но мои мама и папа – абсолютно не те родители, которые «поступают» ребенка в вуз, ведут его за руку к ректору и пьют валерьянку во время каждой сессии.

Они давали свободу выбора партнера: у меня было много поклонников, но при всех наших теплых отношениях с мамой мне даже в голову не приходило, что я должна согласовывать с ней кандидатуру своего избранника. Обсуждать – сколько угодно, но окончательное решение – только за мной.

Свобода – конечно, она и в отношениях между мужем и женой. Я думаю, для мужа моя работа была испытанием. Ночные и вечерние смены, нервные прямые эфиры, командировки, поклонники, огромное количество соблазнов... Даже стиль жизни телевизионных людей кардинально отличался от того, к какому привыкли научные работники. Когда я впервые пришла с мужем на нашу телевизионную вечеринку, он через какое-то время попросил:

– Можно я пойду домой?

Мы показались ему просто сумасшедшими – громкий хо-

хот, много выпивки, танцев, бесшабашных шуток... Но муж нисколько не пытался ограничивать мою свободу. Человек в поиске собственного предназначения, реализации своих амбиций абсолютно свободен: семья не может быть ограничением, напротив – она лишь поддерживает и доверяет.

Повторюсь: с рождения ребенка, а лучше с начала беременности родителям надо понимать: на свет появляется другой человек. Не ваша копия. Другой. Он будет жить в другом мире. Не вашем. Если бы мне в детстве сказали, что я окажусь в мире беспилотных машин, я бы не поверила. Я бы не поверила в беспроводной телефон! А сейчас даже в тех странах, где не хватает питьевой воды, есть сотовые телефоны. И если вы будете воспитывать ребенка «под себя» и «под свой мир», то сами станете несчастными. Ребенок, скорее всего, тоже, но и вам такое воспитание однозначно не принесет счастья.

Все просто: если сын или дочка подчинится вашей воле – он (или она) с большой вероятностью начнет заново искать себя и страдать. И вы будете понимать, что это ваша ответственность. И тоже страдать. А если он (или она) все-таки пойдет наперекор, то вряд ли вы будете дружны – и это тоже не сделает вас счастливыми. То есть выбора особого нет: надо доверять детям и воспитывать в них самостоятельность.

Конечно, нельзя давать свободу в условиях смертельной опасности – но даже в этих случаях мы не запрещали что-то безапелляционно, а объясняли, почему вводим запрет. Мы

редко говорили детям «нет». Поэтому, если уж такое возникло, дети знали: это серьезно.

Однажды, когда старшей дочери было шестнадцать лет, мы приехали на юг. Море, теплый воздух, она хороша собой, вечерняя дискотека – девочка как зачарованная смотрела на танцплощадку. Я разрешила ей пойти, но через пару часов она подвела ко мне симпатичного мальчика и, сверкая глазами, спросила:

– Мама, можно мы с... – дальше было имя мальчика, которое, конечно, сейчас уже никто не вспомнит, – пойдём плавать на ночном прогулочном катере?

Я ответила:

– Нет.

И она поняла меня. Именно потому, что очень редко сталкивалась с запретом.

В тех случаях, когда существует явная угроза безопасности, когда решение ребенок принимает неосознанно, безусловно, нужно говорить «нет». Родители ответственны за детей. Но меня поражает обилие «нет» и «нельзя», которые слышатся от мам и пап «в мирной жизни».

Я часто думаю: нужно ли было вмешиваться в выбор вуза моей Дочери-Лидера? Она вслед за мной поступила на филфак, решение принимала сама, и ей этот выбор потом сильно усложнил жизнь. Она никогда нас не упрекала, что мы не подсказали ей подумать об экономической специальности, но ей пришлось переучиваться. А ведь при ее мощных моз-

гах и золотой медали физматшколы она могла бы, конечно, легко окончить финансовый факультет любого престижного вуза.

С сыном мы вместе рассуждали, куда ему поступить. Его тезис «хочу на юридический, потому что юристы много зарабатывают» я «приземляла» объяснением: много зарабатывают не «там», а «те». Те, кто находят свое призвание и именно поэтому делают свое дело лучше других.

Тем не менее он ходил на подготовительные курсы на юрфак, но фактически спал на лекциях. И мы с ним стали разбираться: что же ему на самом деле нравится? Быстро выяснили: языки. Он всегда хорошо говорил, прекрасно выражал свои мысли, легко осваивал английский – и мы взяли репетитора, который за месяц помог сыну подготовиться так, что он легко поступил на переводческий факультет в институт иностранных языков. И с первого дня учебы приходил домой счастливый – потому что попал туда, куда надо.

Так что свободе – да. Но это не свобода гулять во дворе ночью неизвестно с кем. Это как демократия, в которой свобода одного человека не ограничивает свободу другого. И если у нас «Родители тоже люди», то их волнение по ночам, когда ребенок бродит непонятно где, – весомый аргумент против таких прогулок.

## Интерес

Есть два важных показателя интереса. Первый: он всегда должен быть искренним, иначе лучше вообще не вступать в общение. Если он ненатуральный – это уже не интерес. Изображать его – это совсем не про нас, мы никогда так не делали и, уверена, никогда делать не будем.

Чудес не бывает: люди начнут интересоваться вами только после того, как вы сами начнете интересоваться ими. Но если человек чувствует, что действительно вам интересен, он раскрывается и говорит то, что не расскажет никому другому.

И здесь очень важно задавать правильные вопросы. И сдерживаться. И не давать оценок – просто спрашивать. Интерес к делам друг друга – не только к победам, успехам, а к совершенно рядовым делам – очень важен.

Но этот канал доверия перекрывается мгновенно, как только человек чувствует в вопросе фальшь или желание вмешаться, помочь (если он об этом не просит). В такой момент он закрывается. И раскрыть его почти невозможно.

В нашей семье интерес к делам друг друга – основа основ. У нас, наших детей и внуков это вошло в привычку: если что-то случилось (хорошее или плохое – неважно), надо поделиться. Трудно человеку быть одному. Мы общаемся в семейном чате – обмениваемся новостями, ссылками на ин-

тересные статьи и видео, иногда даже спорим. Но при этом у каждого есть личные чаты «на двоих» с другими членами семьи. Совсем не нужно всю информацию вываливать всем. Есть разные виды отношений и разные, скажем так, площадки для выражения интереса. Может быть даже так: какую-то новость моя Дочь-Профессор пишет в общем чате и одновременно мне лично – подробность или вопрос. Она понимает: мой интерес к ее делам более глубокий и детальный, чем, например, у ее племянниц.

Это важный закон: интерес других к твоим делам останется искренним, только если не злоупотреблять им. И каждый из нас это понимает. Я не стану, например, рассказывать внукам о своей работе в деталях: нужно уметь дозировать информацию. Иначе я просто затушу костер их интереса, залью его водой.

Умению рассказывать главное и только то, что интересно человеку, нужно учиться. И лишь после того, как собеседник начинает задавать вопросы, которые показывают: да, ему интересно узнать больше, – можно углубляться в подробности.

Меня всегда поражало, с каким интересом мама слушала мои рассказы о работе, друзьях, семье. И она могла через полгода после такого разговора вдруг спросить: «А как у тебя дела с Ивановым? Получился проект?» – причем это был совершенно незнакомый ей Иванов, имя и фамилию которого она слышала от меня всего пару раз. Вот это эталонная глубина интереса.

Это хороший маркер: если человек изображает интерес, он забудет суть разговора через секунду после его окончания. А если он задает наводящие вопросы, уточняет детали, то действительно интересуется. И не забывает.

Проявлять интерес к жизни и работе другого взрослого легко. Мы все живем в одной интеллектуальной и мировоззренческой системе координат, говорим на одном языке. Проявлять искренний интерес к жизни ребенка сложнее. Детские проблемы кажутся смешными, вопросы – бесконечными, поделки – ну что тут можно обсуждать?

Но и здесь я против того, чтобы имитировать интерес. Прожить целый день, полностью погрузившись в мир пятилетнего малыша, наверное, может оказаться трудным делом. Но главное не количество времени, проведенного с ребенком, а качество.

Дети всегда чувствуют, поддельный наш интерес или искренний – к их делам, которые для них важнее всего на свете. Отношения с мальчиками и девочками. Что сказала воспитательница. Подрался с лучшим другом. Смастерил поделку в садике. Насколько вам важно заседание совета директоров, настолько ребенку – его детсадовская поделка. И если вы дома повесите его рисунок в рамочку, это будет означать истинный интерес к делам ребенка и его подвигам. А если вы посмотрели мимоходом и засунули его картинку в стопку старых газет – значит, никакого интереса у вас не было. И ребенок это не просто заметит. Он это запомнит.

Известно, что дети судят о намерениях взрослых и даже об их человеческих качествах не по словам, а по реальным действиям. Поэтому не факт, что ребенок обратится к вам со своим восторгом или проблемой в следующий раз.

Задавайте детям вопросы. Не формальные, а такие, благодаря которым они почувствуют, что вы вникли в тему. Еще лучше, если вы все время в теме. На формальное «Что вы сегодня кушали в садике?» последует такой же формальный ответ: «Мы кушали еду». Ребенку про «кушали» неинтересно. Но про реально интересное его зачастую никто не спрашивает.

## Поддержка

Как интерес может быть только взаимным, так и поддержка появляется только из искренности. Я пришла к выводу, что ее надо оказывать даже тогда, когда тебе очевидно, что ребенок неправ. Не надо усугублять: ему и так плохо.

Он поступил неправильно, но родителям важно различать «плохого ребенка» и «плохой поступок». Ваш ребенок – лучший на свете, всегда! Детям нужна родительская вера в них, не просто нужна – жизненно необходима. Это и есть настоящая поддержка. А плохие поступки они все равно будут совершать. И мы сами тоже.

Не бывает людей, которые никогда не делают того, за что потом становится стыдно. Что-то украли, где-то наврали,

что-то испортили, что-то сломали, что-то забыли и не сделали. И заболели еще, конечно, в самый неподходящий момент. Дети болеют много, и всегда не вовремя, и отпуск испорчен, и накануне вылета к морю все отменяется. Трудно скрыть разочарование и даже злость. Этот отпуск был так давно спланирован, вы его так ждали! И деньги – их уже не вернуть, а даются они не просто так. Вы не смотрите в сторону больного ребенка, вы раздражены. Но надо взять себя в руки и понять: это он нуждается в вашей поддержке.

Если вы нервничаете оттого, что у него опять температура и болит горло, он начинает чувствовать себя виноватым. И еще понимает, что он – один. Смотрите: ему пять лет, у него температура, болит горло, он не летит на море, он виноват, что у мамы испорчен отпуск, – и он один. Вы смогли бы справиться с таким грузом? А ребенку приходится.

Именно в этот момент понятие «ценность» может сильно исправить ситуацию. Потому что отпуск на море – это ерунда на фоне семейной ценности «Поддержка». Сегодня вы должны ее дать ребенку, а через много-много лет он поддержит вас! Все семейные ценности взаимны. Иначе не получится.

Ваш ребенок неправ? Совершил плохой поступок? Обсуждайте, ругайте этот поступок – но не ребенка. Не «ты плохой», а «ты поступил плохо». Это очень важно.

Поддержка, повторюсь, не означает безоговорочного принятия всех поступков. Наверное, каждый ребенок проходит «возраст вранья». Дети начинают обманывать, причем, даже

уличенные во вранье, все равно продолжают настаивать: «Я не вру!» – верить в собственный обман и запутываться в нем. Так что, поддерживать его ложь? Нет, быть рядом – «и в горе, и в радости». Семья – это тыл. Это место, где тебя всегда поймут, вместе с тобой погорюют и вместе подумают, как принести извинения, если ты кого-то обидел, и как решить проблему, если она уже назрела.

С детского садика мой сын всегда был окружен друзьями. Он нуждался в них так же, как и они в нем. Потом к этим ребятам прибавились друзья из школы. Я неслучайно выбрала для него ник Психолог. Наш сын всегда тонко чувствовал людей, умел завоевывать любое сердце.

Сын не любил математику, в том числе потому, что учитель, которая до этого выучила двух его старших сестер (и обе показывали фантастические результаты), задевала его обидными комментариями. В результате образовался замкнутый круг: его ругали в школе, он в ответ все больше времени просиживал за компьютерными играми. Я хотела перевести его в другую школу, но как же, здесь друзья! Да и природный оптимизм сына и дар убеждения («Мама, не переживай, все будет хорошо, я справлюсь!») меня обезоруживали.

Муж был больше озабочен, чем я. Он пытался вести с сыном беседы, но это не приносило никаких результатов. Контролировать каждый шаг, проверять тетради или отнимать шнур от компьютера – как вы понимаете, для нас это было

абсолютно невозможно. Ценность «Свобода» запрещала даже думать в эту сторону.

И вот окончание восьмого класса, день экзамена. Сын пришел в школу, вытянул билет и понял, что не сможет ответить. Положил билет и просто ушел из аудитории. Я ждала сына дома с экзамена, но он не приходил. Обзвонила его друзей – все уже дома. Все видели, как он вытянул билет, но никто не видел, куда он ушел. Даже самые близкие друзья не знали, что с ним.

Это был один из самых страшных моментов в моей жизни, когда я поняла: раз сын не идет домой после неудачи на экзамене, значит, что-то мы делаем не так. Возможно, муж был слишком строг с ним или мы не понимали «уровень беды», а значит, слишком мало вникали в его жизнь. Вот она, обратная сторона свободы и доверия. Я, конечно, хотела бы видеть в дневнике у сына «пять», но к его нелюбви к точным наукам относилась гораздо спокойнее, чем муж: чувствовала, что он все равно найдет себя в этой жизни. Но в тот момент мне было нужно отыскать сына.

Я позвонила старшей дочери: она уже была замужем, родила первую дочку.

– Он здесь, – прошептала дочь в трубку.

И я подумала: какая великая штука – поддержка, когда она есть во всей семье! Сын боялся смотреть нам в глаза и пошел к сестре. Все равно не к друзьям, а к сестре. Все равно в семью.

Мы поговорили тогда с мужем.

– Это важно. Это принципиально важно, чтобы сейчас ты тоже был рядом, – сказала я ему.

И мы пошли за сыном вместе. Долго, спокойно, очень хорошо говорили – тоже вместе, уже с сыном и старшей дочкой. И решили, что надо уходить в другую школу.

Наша семья – не эталонная картинка. Мы живые. Мы все периодически ошибаемся, ведем себя глупо, переживаем, сердимся. Но поддержка семьи – это механизм, который работает всегда. Потому что это не одна связь между двумя людьми. Это сеть связей – многих со многими.

Когда у моего отца случился инфаркт в восемьдесят один год, в тот же день из Москвы прилетела сверхзанятая Дочь-Лидер. Отец окружен заботой врачей, мы с мамой все время рядом, не было никакой острой необходимости бросать все дела и прилетать к нам. Но когда она вдруг оказалась рядом, я увидела, что моя мама восторгалась и именно с этого момента стала верить в оптимистичный финал.

Мы с мужем тоже совершали утомительные дальние перелеты, когда Дочь-Лидер получила степень MBA в Атланте, когда Старшая Внучка окончила школу в Нидерландах, а Третья Внучка завершила учебу в Колумбийском университете. И никогда не жалели на это ни времени, ни денег. Потому что видели, как радовались наши родные дети и внуки, что могут сказать своим друзьям: «Это мои бабушка и дедушка!» или «Это мои родители!».

Приходилось летать и вовсе без повода, просто потому, что Дочь-Профессор соскучилась по маминому борщу и пельменям.

Помню, как я была счастлива, когда муж навещал совсем юного (двадцать один год) сына в Атланте и они впервые долго и глубоко поговорили обо всем на свете. Муж сказал, что обычно я замыкаю общение с детьми на себя, и я сделала выводы. Конечно, их встреча очень много значила для них.

## Глава 3

# Наши традиции

Я не встречала семей, в которых совсем не было бы традиций. Человек так устроен, что ему требуется на что-то опираться. Этой точкой опоры в семье (помимо ценностей и правил) становятся традиции.

Где-то их много, где-то – совсем чуть-чуть. У одних традиции монументальны, как Великая Китайская стена, и требуют беспрекословного подчинения от всех членов семьи: «Если мы встречаем Новый год все вместе – значит, встречаем каждый раз вместе! Без вариантов!» У других они гибкие: «Вообще-то Новый год мы встречаем вместе, но кому нравится по отдельности, тот по отдельности».

Пожалуй, идеальная традиция – та, которую всем нравится поддерживать. Она не требует беспрекословного подчинения – однако, чтобы соблюсти ее, люди меняют графики отпусков и идут на некоторые жертвы совершенно сознательно и с улыбкой!

Традиций у нас много, но я выделю три: общие праздники; совместные игры и занятия; походы.

## Общие праздники

Эту традицию заложили еще мои родители, а мы поддерживали. Сейчас ее подхватили наши дети и внуки. Она как раз из тех, ради которых порой приходится перекраивать рабочие графики и покупать билеты на самолет на другой конец земли. Но каждый из нас старается соблюдать ее всегда.

Мы не встречаемся все вместе на каждом из наших дней рождения (нас слишком много для этого, мы разбросаны по разным странам, а рабочие и учебные графики насыщенные), но мы стараемся видеться друг с другом как можно чаще – в любом семейном составе, но непременно видеться.

И всегда делаем так, чтобы каждый ощутил себя героем праздника. Особенно это касается детей. Каждый день рождения ребенка – лучший повод показать нашу любовь и веру в него.

Приведу несколько примеров. У моей Третьей Внучки приближался день рождения, ей исполнялось пять лет. Так получилось, что родители ее были в Америке, мама должна была пройти стажировку после учебы. Я привезла внучку с сестрой в Россию, поселила на нашей даче. И мне казалось, что ее пятилетие – главный праздник, который я должна организовать в своей жизни.

– Что тебе хочется? – спросила ее (помните наше волшебное «хочется?»).

– Розовые туфельки с бантиками, – призналась она. Сначала я искала их в Нижнем, потом в Москве. Но во всем мире как будто просто не было туфелек с бантиками! Я чувствовала себя самым несчастным человеком! Кажется, никогда в жизни я не посещала столько обувных магазинов. Интернета еще не было, я обходила эти магазины методично, один за другим, в безумной надежде на чудо. Я искала туфельки, как купец искал сказочный аленький цветочек. Я нашла их.

И привезла ей эти туфли с бантиками. Потому что день рождения ребенка – это святое. В этот момент должны быть рядом все, кто может, и творить чудо – кто какое может. И это прекрасная традиция нашей большой семьи.

Когда мне исполнилось одиннадцать лет, мы с папой, мамой и братом путешествовали на теплоходе по Волге. И я капризничала, что у меня впервые в жизни не будет кукольного спектакля, толпы друзей и маминого пирога! Однако на стоянке в Волгограде в самый день рождения мои любящие родители нашли какой-то красивый торт, купили игрушек и угощений и собрали всю детвору с теплохода в нашу каюту, чтобы поиграть в разные игры и конкурсы. Забавно, что именно этот день рождения я запомнила на всю жизнь. Потому что боялась, что традиция будет нарушена. А этого не случилось!

Однажды моя Дочь-Профессор отмечала день рождения нашей маленькой Индийской Внучки. Я обычно прилетаю на эти дни в Нидерланды. До чего же приятно было видеть, как

десяток наряженных принцессами девочек соревнуются под руководством моей дочери в тех самых конкурсах, которые я помню с самого детства! Дети были разделены на две команды. Затем – веселая эстафета. Пронести картошку на чайной ложке, срезать яблоко с веревки с закрытыми глазами, вовремя сесть на стул, когда прозвучит команда. Это непросто – проводить игры и конкурсы с маленькими детьми. И при этом надо еще позаботиться, чтобы все гости были довольны и каждый получил приз.

Когда сыну исполнилось четыре года, мы с мужем организовали большой домашний праздник в его честь, но я никак не ожидала горестного финала. Гости ушли. Сын пошел в свою комнату разбирать игрушки и вдруг громко заплакал. Мы кинулись к нему: что случилось? Он сказал сквозь слезы: «Как вы не понимаете? У меня теперь целый год не будет дня рождения!» Однако праздники в нашей семье возникают подчас совершенно неожиданно, повод находится сам. Ребенок получил пятерку по трудному предмету? В доме праздник, то есть гости, вкусная еда и игры.

На даче летом каждый день – праздник. И мы к этому специально готовимся. Думаем над спортивными развлечениями, запасаемся книгами и игрушками для малышей. Для младших внуков мы соорудили настоящий деревянный домик на дереве... Правда, и сами в него то и дело забираемся.

Один из самых интересных моих взрослых праздников – Полжизни замужем. Когда мне было тридцать шесть, я слу-

чайно подсчитала, что уже ровно полжизни замужем! Срочно созвали друзей на дачу, попросили привезти вечерние наряды, но ходили по земле босиком. Это было так красиво и так весело!

Сапфировую свадьбу (сорок пять лет совместной жизни) мы отмечали совсем иначе: в прекрасном ресторане, с живой музыкой. Опять был продуман сценарий, всем гостям было рекомендовано надеть платья и костюмы в синих тонах. Был фейерверк и слова благодарности мужа и жены друг другу (в нашей молодости так не было принято, однако мы решили исполнить этот обряд хотя бы через сорок пять лет, но говорить не об обещаниях, а о том, что уже состоялось в нашей жизни). Этот праздник блестяще провела наша Дочь-Лидер.

По опыту моей веселой мамы я точно знала, что «корявые даты» рождения веселее праздновать, чем пафосные юбилеи. Мама собирала толпу гостей на свои шестьдесят семь и семьдесят девять лет. Просто когда хотелось праздника, она его легко создавала!

У нас никогда не было дефицита гостей. Друзья знали: члены нашей семьи (все без исключения) владеют искусством подготовки и проведения праздников. И сегодня в семейном чате я вижу, как мои внучки легко управляют с подготовкой сценария любого праздника.

Слово «подготовка» здесь ключевое. Я на своих тренингах на вопрос «Как научиться владеть аудиторией?» отвечаю рекомендацией начать с подготовки и проведения домашне-

го веселого праздника, и лучше всего детского дня рождения, игр и конкурсов. Если вы продержитесь дольше часа, ни один ребенок не запросится домой и никто не начнет драться из-за пустяка, никакая публика вам уже не страшна!

Есть у нас традиционный всем праздникам праздник. Это главное событие года – спектакль на даче. С настоящим сценарием, костюмами, репетициями, кучей зрителей.

Начало этому безумию было положено моим отцом, который всегда обожал делать костюмы и ставить спектакли. В моем детстве это был настоящий домашний драмкружок помимо кружка в Доме пионеров. Мы ставили сказки для детишек в детских садах. Как папа при его занятости находил время для такого несерьезного занятия, непонятно. Он уже заведовал кафедрой в университете, был заместителем директора научно-исследовательского института, имел престижное и почетное звание члена-корреспондента Академии наук СССР. Но ночами он мастерил костюмы медведей и почти живые елочки (это декорации, которые надевались на девочек, и они плыли в хороводе по сцене).

На даче мы ставили даже «Ромео и Джульетту» (конечно, отдельные сцены, не весь спектакль). В то время три девочки (две наши дочери и племянница) были подростками, и каждой хотелось получить роль Джульетты! Обычные проблемы любого театра. Но так как все знали, что спектакли ставятся каждый год, мы просто обещали двум другим девочкам главные роли в следующих постановках.

Потом были и русские сказки, и свои истории, благо в семье есть сценаристы. Каждое лето в конце июля в день рождения моего мужа (который оказался фантастическим актером и лучшим исполнителем роли Бабы-яги!) мы собираем сорок–пятьдесят гостей и ставим костюмированный спектакль. А потом концерт самодеятельности, в котором участвуют уже и гости! На поляне накрыты столы, приглашены музыканты. Мы даже устраиваем танцы!

Однажды мне сказали:

– Вам хорошо, у вас вон какие дети и внуки артистичные!

Перепутали причину со следствием. Они артистичные именно потому, что с ранних лет участвуют в наших спектаклях. Эти пьесы и концерты приучили их выступать на публике, добиваться аплодисментов и восторгов, и совершенно неважно, кто твой зритель. Нужно уметь готовиться, репетировать, работать в команде. Это отличный тренинг и школа.

Конечно, это большой труд: ставить и накрывать столы, писать сценарии, делать костюмы, проводить репетиции... Но удовольствие, которое мы получаем, с лихвой оправдывает все затраты.

Однажды на семейном спектакле в деревне Филино моя Старшая Внучка неожиданно заявила:

– Бабушка и дедушка! Если вам станет хоть чуточку трудно это организовывать, я готова взять все заботы на себя.

Другие внучки сразу подхватили эту мысль. И мне стало так хорошо, так спокойно и радостно. Традиции хороши,

только если они живые!

## **Совместные игры и занятия**

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.