

И.Н. Ханхасаева

КАК РАСТИТЬ РЕБЕНКА

ПРО НАШУ СЕМЬЮ И ПРО ЭТУ КНИГУ

В нашей семье четверо детей: две девочки и два мальчика. Девочки — старшие, а мальчики — младшие. Иногда я думаю, что если бы мы решили иметь всего двоих ребятишек, как почти все наши знакомые, то так и не узнали бы, что такое сыновья. Растили бы себе дочек, Катюшку и Женечку, и были бы вполне счастливы. Третий малыш, Алеша, появился у нас совсем не потому, что нам очень уж, прямо позарез, хотелось мальчика. Об этом мы не думали. Просто в какой-то момент нам снова ужасно захотелось малыша. Совсем крохотного, беспомощного, трогательного... Мы никогда особенно не загадывали, сколько детей будет у нас в семье. Но каждый ребенок появлялся именно потому, что вдруг становилось ясно: без малыша, без трепетного его ожидания, без этого счастья — кормить, купать, держать на руках крохотное родное существо — жизнь наша скучна и холодна. Так в нашей семье вслед за Катей, старшей, и появились Женечка, Алеша, Никита...

Сейчас, когда я пишу эти страницы, Никите как раз исполнился год. Это замечательный человек, похожий на решительного, основательного мужичка — только величиной с валенок. Непонятно, как мы вообще раньше жили без него! Все самое счастливое и радостное в семье связано сейчас с Никитой. И не только у нас, взрослых, но и у детей. Они любят младшего просто вздохом, восторженно. Это и понятно: ведь он появился у нас после большого перерыва, когда старшим было уже 16, 12 и 7 лет. Пеленки, прогулки, уборка — все пало на них и все было принято с восторгом: ведь это для Никиты!

Наша семья, пожалуй, не может ни в чем служить эталоном — у нас самые обычные дети: не ангелы, не отличники, не образцы для подражания, у нас самый обычный дом с обычными житейскими буднями.

Но так уж получилось, что я однажды стала записывать кое-что из нашей жизни. То одно, то другое. То как пеленать и кормить ребенка, то просто свои раздумья о воспитании. Как-то я сама задала себе вопрос: ради чего, собственно, веду я эти записи? И ответ получился вот какой:

мне очень хочется хоть кому-нибудь рассказать, какое это счастье — любить детей. И очень хочется помочь каким-нибудь юным мамам и папам научиться любить детей. Между прочим, это не так просто, как кажется. Это очень трудная работа — растить и любить ребенка. Все, что рассказываю в этой книге о своих детях, я делаю с их согласия.

Внимательный читатель заметит: главки, которые вставляют эту книгу, очень не похожи друг на друга. Часть из них — совершенно деловые, с практическими советами и рекомендациями: делай так, поступай так... Другие — очень короткие и очень отвлеченные: как любить ребенка, как понимать и чувствовать его. Возможно, кому-то они покажутся очень отвлеченными, очень абстрактными. Не спешите с выводами! Эти главки имеют очень интересную историю.

Как-то «Учительская газета», примерно за год до своего разгрома и смещения В.Ф.Матвеева с поста главного редактора, придумала замечательную вещь: в каждом номере делать специальный раздел для родителей — «Родительская газета». Неофициальным редактором ее стал писатель С.Л.Соловейчик. «Родительская газета» очень быстро стала ярким и необычным событием в нашей педагогике. Ее пересказывали, переписывали, ксерокопировали, передавали из рук в руки. Мне в моей журналистской судьбе пришлось написать немало статей, но я буду всю жизнь гордиться тем, что в «Родительской газете» мне было доверено открывать каждый номер крохотной колоночкой — передовой. Никакие большие статьи не забирали у меня столько труда и столько души, сколько эти 60 строк в номер. Более радостной и вдохновенной работы у меня в жизни не было.

Вот эти свои колоночки я и включила в эту книгу. Они перемежают те главы, что побольше и поконкретнее. Все они, в общем-то, об одном: как любить детей.

Ну, а теперь давайте возьмемся за дело.

НЕЖНОСТЬ, ТИШИНА И МЫСЛЬ

Почаще смотрите на своих детей, когда они спят. Смотрите, отдыхайте душой, думайте...

Мы уже привыкли изображать счастливое детство набором привычных штампов: бегущие дети, лучезарные улыбки, солнце, цветы.

Моя книга — не об этом. Я не собираюсь тратить время на умилительные истории о том, какое это счастье — дети и как это хорошо — быть ребенком. Быть ребенком — трудно. Это огромная, непрерывная, сложнейшая работа — расти: открывать мир, узнавать людей, учиться любить. Многие наши беды с детьми оттого, что мы не понимаем, не уважаем, не чувствуем этой сложности. И часто оставляем их один на один с огромным миром, который они еще не успели понять.

Посмотрите на своего спящего сынишку, на раскинувшуюся во сне дочку. Нежность, тишина, мысль... Понимание не может прийти в шуме и суете. Ему очень нужны неспешность и бережность, тишина любви и мысли.

Давайте будем учиться любви и пониманию. Неправда, что этому нельзя научиться! Можно. Надо только хотеть этого очень сильно. Надо много и напряженно думать. Надо слушать свое сердце. А самое главное — надо почаще смотреть в глаза ребенка. И оттуда черпать любовь, радость и веру в себя.

Нежность, тишина и мысль...

Смотрите в глаза ребенка! Даже когда вашего ребенка нет рядом — почаще вспоминайте его глаза, его взгляд.

НАШ С ВАМИ СЕКРЕТ

Вообще-то считается, что женщина, узнавшая, что ждет ребенка, должна быть непрерывно и неудержимо счастлива. Так пишут во всех учебниках и журнале «Работница».

На самом деле все несколько сложнее. Я не говорю уж о тех случаях, когда беременность совершенно нежелательна — тут вообще не о чем рассуждать. Но ведь даже и в том случае, если хочешь, ждешь, мечтаешь о ребенке, случившееся просто ошеломляет. Дело в том, что

только сами женщины знают, как тревожно и неуютно бывает нам в первые дни беременности.

Ни в одной медицинской брошюре об этом нет ни слова. А между тем это так. Пусть не всегда, не обязательно, но очень и очень часто! Слишком значительные изменения должны отныне произойти и с нами. Причем не только внутри нас, но и вокруг нас: в семейной, в производственной нашей жизни.

Я от души радуюсь за тех женщин, которые, поняв, что беременны, вступают в эту новую фазу жизни счастливо и уверенно, ничего не опасаясь и ни на кого не оглядываясь.

Как было бы замечательно, если бы так обстояло дело всегда, с каждой из нас! И наверное, когда-нибудь именно так и будет. Должно быть!

Но пока, сегодня, все порою происходит будничней и суровей. И именно за этих обеспокоенных, тревожащихся женщин у меня и болит душа. Давайте присмотримся...

У кого-то еще и не было разговора о свадьбе. У кого-то она назначена очень и очень нескоро. А течение новой жизни уже обозначилось внутри, уже требует своего, уже завладело всеми мыслями...

Совсем необязательно в этой ситуации сомневаться в благородстве любимого человека. Наоборот, очень надеюсь я, вы только тогда и узнаете, что такое любовь настоящего мужчины, когда испуганно сообщите ему о своей главной новости.

Но разве на этом кончаются все наши житейские сложности? Простейший пример: вы почему-то не нравитесь его маме и папе. Или он чем-то не устраивает ваших родителей. Разговоры, выяснения отношений, слезы, огорчения... А малыш уже есть, он уже чувствует все это...

Случается и так: в семье — согласие и любовь. Свадьба была радостной и многолюдной. Жилье есть. Будущего ребенка с нетерпением ждут не только юные родители, но и будущие бабушки и дедушки. Но опять нет покоя в душе будущей мамы... Через четыре месяца

распределение в институте. Как прийти на первую в жизни работу с таким животом?!

Самые разнообразные и очень порою непростые ситуации складываются в нашей с вами женской судьбе.

Кому-то так и не пришлось выйти замуж. И после тридцати пяти опостылевшее одиночество подсказывает женщине трудное и мужественное решение: родить ребенка.

Совсем другой случай: благополучная семья, хорошие, уже подросшие дети, устоявшийся уклад жизни, хоть и небольшая, но руководящая должность. И вдруг... «Зачем это тебе надо?» — негодуют родственники. Усмехаются подруги: «В сорок лет снова рожать? Третьего? Дурью маешься!»

Для чего веду я сейчас этот странный разговор? Да для того, чтобы вы поверили: эти переживания и заботы знакомы большинству из нас. Так уж устроена пока наша жизнь... А если вы поверили мне в этом, поверьте и в следующем: через несколько месяцев, когда живот станет уже большим и тяжелым, когда в нем по-хозяйски будет дрыгаться ваш малыш, все эти проблемы первых месяцев покажутся вам смешными и нелепыми. Честное слово! Нам с вами главное сейчас — пережить эти первые месяцы беременности. На мой взгляд, самые тяжелые. И чтобы легче нам было бороться с токсикозом и слабостью, неуверенностью в себе и тревогой перед будущим, давайте почаще обращаться к самому главному.

Вот оно, это главное: ваш ребеночек все равно родится. Уймьтесь, строгие начальники, бабушки на скамейке, ехидные подруги и сердитые свекрови! Через несколько месяцев малыш появится на свет. Вы так решили! Вы ждете его. И все остальное рядом с этим решением должно просто меркнуть, тускнеть. Договорились?

Стесняясь, переживая, тревожась, даже мучаясь от неуверенности в будущем — как можно чаще повторяйте это волшебное заклинание: «У меня будет ребенок. Какое счастье!»

НЕ БОЙТЕСЬ ЛЮБИТЬ СЕБЯ

Первые три-четыре месяца беременности для многих из нас бывают намного более тяжелыми и трудными, чем даже последние. Почему?

Во-первых, возможно, по тем причинам, о которых только что шла у нас речь. Во-вторых, просто по причинам чисто физиологическим: идет перестройка всего организма, в том числе гормональная. Это отражается и на нашем психическом состоянии. Хочется плакать, хочется спать, хочется капризничать. Все не так, все не то...

И последнее, самое трудное явление в эти три-четыре месяца — токсикоз.

Он может носить ужасающий характер! Такое было у меня, когда я ждала Женю... Бедный мой организм не принимал даже воды. Весь пищевод, все горло были ободраны рвотой. Когда меня положили в больницу, вид у меня, видимо, был такой страшный, что соседка по палате стала просить врача перевести ее в другую комнату: «Страшно лежать с умирающей».

Это, конечно, уже крайние проявления токсикоза. Но и более легкий, он все равно мучителен. Тошнота, подкатывающая в любой момент, постоянная угнетенность психики, обмороки, рвоты — что это такое, знают только те женщины, которые через это прошли.

Я специально это рассказываю — в поддержку тем, кому порою немогут выдержать кошмар первых месяцев. А то, что это частенько именно кошмар, я знаю по себе. Но имейте в виду: время в этих случаях работает на нас! Даже самый тяжелый токсикоз кончится, словно по звонку, ровно в четыре с половиной месяце. Более легкий — месяцам к трем. Главное — быть мужественной и не унывать!

Знаете, что очень важно в этой ситуации? Любите себя! Любите, балуйте и не бойтесь быть эгоисткой. Конечно, в тысячу раз лучше, если невероятно любить и баловать вас в эти дни будет муж. Если он еще не очень созрел для этого — попробуйте дать ему прочитать эту главу. Вдруг поможет? В любом случае понемногу учите его быть заботливым и нежным. Без этого вам трудно придется в ближайшие месяцы. Да и потом тоже.

Давайте условимся: тысячи хороших, спокойных, ласковых мелочей должны помогать вам сейчас сохранять спокойствие и уверенность в себе. Я не шучу, именно странные, смешные, милые мелочи способны во многом скрасить вам эти трудные дни!

Проснувшись утром, не спешите скорей вскочить. Может быть, муж догадается принести вам в постель стакан сока или какао. И пока вы ждете его, прикиньте в уме весь предстоящий день. Что там предполагается неприятного? Догадываюсь, вы все еще пока скрываете свою беременность — от начальства, коллег, подруг. Вот и посмейтесь с утра над этой ситуацией. Разве она не забавна? Ведь только вы и ваш муж знаете пока великую тайну: скоро на свет появится ваш малыш! Вот и порадитесь самой мысли о нем. И делайте это почаще. Каждую свободную минуту.

Покупайте себе, если позволяют деньги, какие-нибудь понравившиеся безделушки и лакомства.

Попросите у подруг последние журналы мод. Зайдите в библиотеку, возьмите пару сборников хороших юмористических рассказов и читайте их то и дело: в обеденный перерыв, в метро, перед сном. Ходите с мужем на кинокомедии, пусть даже и глупые. А вот на тяжелые, серьезные фильмы пока не спешите.

А может быть, вы любите мерить шляпы? Тогда обязательно зайдите вечером в универмаг, особенно если днем вас что-нибудь огорчило!

Запомните сами и внушите мужу: все, что может вас обрадовать, развеселить, успокоить, подбодрить, — все должно быть пущено в ход!

Боритесь за улыбку упрямо и постоянно! Каждый грустный вздох должен быть обеспечен несколькими минутами покоя и пусть небольшой, незаметной, но радостью.

Но если все это не очень получается, вот вам самый главный секрет.

Пусть еще никто не знает о вашей тайне. Но вы-то уже ждете и любите вашего ребеночка! Поэтому давайте поедem в «Детский мир» и

купим ему самую первую распашоночку. Будем выбирать ее долго-долго: ведь нужна самая красивая!

Еще можно купить чепчик и косыночку, нежные, в кружевах... Их легко до времени спрятать и вынимать, как любимую игрушку, когда особенно грустно. Можно зайти в отдел тканей — выбрать фланель для первой пеленочки. В аптеку — там продают соски-пустышки.

(Самое интересное, что потом, через год, два, десять вы будете обязательно помнить, а может быть, даже и хранить эту вашу первую покупку.)

Каждый раз, когда на сердце будет немного грустновато и тревожно, покупайте еще одну погремушку, еще одну рубашечку. Подбирайте их по цвету, по фасону, по размеру, придирайтесь к каждому шовчику. К покупке каждой пеленки относитесь так, будто это новое платье.

По вечерам, устав от работы, от разговоров, от собственных мыслей, доставайте и раскладывайте свои покупки: рассматривайте, сравнивайте. И почаще вспоминайте: «Я жду ребенка! Какое счастье!»

НЕ ЛЕТАЙТЕ САМОЛЕТАМИ АЭРОФЛОТА!

Похоже, маленький карманный календарик становится теперь необходимой вещью! Почаще рассматривайте его, и не в одиночку, а с мужем. Ведь в ближайшие месяцы все в вашей жизни должно измениться. На какое время года придутся роды? Это очень важно. Ведь зима — это одно, а лето — совсем другое. Как это соотнесется с вашей работой или учебой? Может быть, надо уже сейчас отказаться на работе от каких-то лестных приглашений или трудных поручений? Надо посмотреть, какая сезонная одежда понадобится вам в конце беременности. Хорошо еще, если летнее платье. А если зимнее пальто? Об этом надо позаботиться заранее.

Таких рассуждений и прикидок множество. Все надо вовремя и здраво взвесить. Заранее прикиньте, когда лучше будет взять отпуск мужу, бабушкам и дедушкам, если они готовы разделить ваши заботы и хлопоты. Обсудите все другие события, которые должны произойти за

это время в вашей семье: поездки, крупные покупки, школьные события старших детей, производственные дела мужа. Все должно быть проверено на сочетаемость с самым главным событием в вашей семье — рождением малыша.

И вот сейчас у меня ко всем будущим мамам огромная просьба: не летайте самолетами! Неродившимся детям очень не нравятся самолеты.

Мы ведь не случайно то и дело читаем в газетах о находчивых и мужественных стюардессах и пилотах, принимающих роды в воздухе. Изменения давления, происходящие в нашем организме в полете, не всегда отчетливо ощущаются нами, но всегда очень остро ожидающими своего часа младенцами. Иногда настолько остро, что они перестают терпеливо ожидать и предпочитают заявить о себе немедленно.

Всякий раз, отправляясь в дальнюю дорогу, помните, что ваши субъективные ощущения — еще не все. Ваш ребенок уже живет — хоть и внутри вас — но уже своей собственной жизнью. Он уже прислушивается к окружающему, примеривается к нему и довольно резко заявляет протест, если что не так. В этом смысле для него порою бывают тяжеловаты даже такие замечательные события, как ваша поездка в отпуск, перестановка мебели или ремонт в квартире, покупка нового гарнитура и многое другое. Дело в том, что ваши положительные эмоции, сопровождающие эти радостные события, могут сыграть с вами злую шутку. Вы не обратите внимания на то, как беспощадно и мерзко трясется на рельсах старый вагон, везущий вас с мужем к морю, которое, между прочим, тоже не очень рекомендуется вам во время беременности. Вернее, не море, а резкое южное солнце, горячий песок, специфическое курортное питание. Ну а дома вам, возможно, сущей ерундой покажется сотню раз наклониться, готовя комнаты и мебель для ремонта... И уж совсем не заметите вы, как невольно поднатужились, помогая мужу протаскивать в дверь новый гардероб.

У вас хорошо на душе, вам радостно, вам хорошо жить. А ребенку плохо. Он устал. Или произошло еще что-то более опасное... Со сколькими моими подругами оплакивали мы их не сумевших родиться живыми детей! Давайте будем знать и помнить обо всех этих опасностях.

БЕРЕГИТЕ МАЛЕНЬКОГО

Очень многие молодые мамы не знают, что величайшая осторожность нужна им уже с первых недель. Выкидыши первых месяцев беременности — чрезвычайно распространенная, к сожалению, вещь. Причем иногда они происходят без особенно, казалось бы, уважительных причин. Поэтому будьте внимательны, вслушивайтесь в каждое свое ощущение. Особенно понадобится ваша бдительность, если вдруг вы почувствуете, что навалилась смертельная усталость. Бросьте все, уйдите с лекций, с работы, с прогулки.

Лягте, расслабьтесь, подремлите... Если чувство невероятной усталости, слабости не только не исчезает, но и усиливается, стоит подумать о враче. А если уж нет поясница, схватывает низ живота — вызывайте «скорую». Лучше пусть вас обругают в больнице за излишнюю заботу о себе, чем вы опоздаете. Будьте сверхосторожны во всем, в частности и в интимных отношениях с мужем, которые при малейшей угрозе выкидыша надо свести к чисто платоническим.

Не забудьте: первые семь — девять недель — очень важный период в жизни вашего будущего малыша. Именно в это время закладываются все органы и системы его организма. Говоря грубо, упрощенно, во второй половине беременности ребенок даже более защищен от каких-то поражающих факторов, чем в первые два-три месяца.

Не забывайте об этом ни на минуту, если хотите, чтобы ваш малыш родился здоровым!

У меня даже не поднимается рука, чтобы написать сейчас то, что всем известно: любое количество алкоголя, даже самое крохотное, просто не существует отныне для вас! Даже если вы еще не знаете, что беременны, а просто не делали ничего, чтобы это не состоялось, — не рискуйте! Слишком велика и горька может быть плата... То же и с курением. Нельзя не только курить самой, но и находиться в комнате, где кто-то курит. Объясните это мужу. Лучше, если это станет для него законом вообще на все последующие годы.

Не проявляйте во время беременности никакого трудового героизма: не ездите в командировки, не оставайтесь на сверхурочные работы, не беритесь за дополнительные дела, не берите работу на дом. Переутомление может роковым образом отразиться на течении беременности. А уставать сейчас вы будете в десять раз быстрее, чем раньше. Поэтому все время здраво и трезво оценивайте свои силы.

Будьте внимательны и дома. Например, не забывайте, что наш быт довольно плотно насыщен всякими химическими веществами, которые тоже могут повредить ребенку. Всяческие чистящие аэрозоли, ядохимикаты для борьбы с насекомыми дома или в саду — все это держите теперь подальше. Берегите себя ради маленького!

Можно ли во время беременности принимать лекарства? Нельзя. Давайте решим это сразу! Тогда у вас не будет соблазна размышлять над какими-нибудь таблетками: стоит или не стоит принять одну? Ни одной!

Повод для приема лекарств должен быть настолько серьезен, что вопрос о лечении в любом случае будет решать врач. Самостоятельно вы не имеете права проглотить даже таблетку аспирина. Даже он может повредить ребенку! Имейте в виду: очень опасны антибиотики, гормональные средства, большинство снотворных, противоопухолевые лекарства и так далее. Даже по поводу аскорбиновой кислоты, которую сейчас все чаще применяют для профилактики гриппа и ОРЗ, посоветуйтесь с врачом, мало ли что? Эти же правила должны действовать для вас и во время кормления грудью.

Одна знакомая меня как-то спросила: а не вредно ли красить волосы во время беременности? Я задумалась: действительно, не вредно ли? В женской консультации и в одной из лучших московских парикмахерских мне сказали, что нет. Но зато в какой-то медицинской книге я прочитала, что лучше в этот период не пользоваться губной помадой. Кто бы мог подумать?

ПЛАТЬЕ ОТ СЛАВЫ ЗАЙЦЕВА

Ни один мужчина не поймет сейчас нас с вами. Никто из них не знает, как важно каждой из нас всегда быть хорошо одетой и чувствовать себя красивой! Конечно, огромный живот затрудняет несколько наши стремления к элегантности. Ничего, за красоту надо бороться! Вот и поборемся!

Для начала — подберем красивое платье. Я уже говорила в начале книги, что в нашей семье никогда не было лишних денег. Но есть вещи, на которых сейчас нам с вами экономить не стоит. Во-первых, это питание. Во-вторых, удобная и элегантная одежда.

Не тратьте деньги на дешевенькие, куцые платья, все достоинство которых в том, что они побольше размером. Заранее, не спеша присмотрите хорошее, модное платье из дорогой плотной ткани. Дорогой — чтобы не мялось, лучше носилось. Вам ведь придется надевать его каждый день в течение нескольких месяцев. Постарайтесь, чтобы оно было действительно элегантным. Не считайте, что вы просто обязаны в эти месяцы носить нечто вроде униформы для беременных: миленькое клетчатое платьице с обязательной кокеткой, отделанной оборочкой, с кругленьким воротничком, под которым завязывается неизменный рулик. Все это вполне пристойно, но так далеко от истинной элегантности! Постарайтесь все-таки найти или сшить что-нибудь поинтереснее.

От кокетки в этой ситуации мы с вами никуда не уйдем: только она дает возможность сделать нужное количество складок на платье. Но что мешает ей быть какой-то необычной формы? Побольше — доходящей, допустим, углом почти до пояса? Кокетка может стать и вертикальной вставкой по переду платья... Пофантазируйте!

Избегайте банальности и не бойтесь модных деталей. Самое главное в нашем с вами положении — отвлечь внимание от бесформенной талии и большого живота. Что для этого надо? Постараться, чтобы у платья были необычные широкие рукава, красивый большой воротник. Возможно, стоит завязать у ворота бант из узкого длинного куска шелковой ткани или бархатной ленты. Просто обмотать шею шелковым цветным кашне... Если из-под него выглядывают

крупные яркие бусы — прекрасно! Мы же этого и добиваемся — чтобы верх нашего наряда выглядел вызывающе привлекательно.

Не стесняйтесь себя, не пытайтесь спрятать живот или одеться приниженно скромно. Во время беременности мы должны очень верить в то, что мы красивы. Да так оно и есть...

Вот и ведите себя победно и уверенно! Чуть тесновато стало пальто? Ничего, закиньте по вороту яркий длинный шерстяной шарф! Наденьте шляпу или модный берет.

Сделайте модную стрижку, купите крупные (в меру, конечно) яркие клипсы... Крупные — потому что не только фигура, но и лицо ваше чуточку изменилось во второй половине беременности: во-первых, тоже пополнело, во-вторых, чуточку набухли, стали больше губы, нос... В-третьих, не исключено, что на лице у вас появились темные пигментные пятна, которые не маскируются никакой косметикой. Вот и не старайтесь, просто отвлеките от них внимание прической, клипсами, ярким платком на шее.

Особо надо позаботиться об обуви. В первой половине беременности обычно и одежда и обувь нас не волнуют. Во второй многое становится проблемой.

Если середина и конец беременности приходятся на зиму и раннюю весну, главная ваша забота — сделать так, чтобы не скользили сапоги. Может быть, в мастерской вам наклеят специальные ребристые набойки. Может быть, что-то придумает муж... Иногда в безвыходном положении в гололед помогают даже полоски пластыря, наклеенные крест-накрест на подошвы. Если ничего не получается — смените сапоги. Надвигайте старые, купите самые дешевые суконные, делайте что хотите — но не рискуйте! Второе — позаботьтесь о том, чтобы к концу беременности вы были обеспечены обувью на низком каблучке. Это удобнее, устойчивее и здоровее.

Уже по динамике нарастания веса в средние месяцы вы можете предположить, что с вами будет в конце. Хорошо, если роды придутся на лето. А если на середину зимы? Найдется ли у вас зимнее пальто, чтобы проходить в нем последние месяцы? Тоже подумайте об этом заранее.

Более того, по тому, как меняется ваша фигура, нарастает вес, сделайте прогноз и на первые два-три месяца после родов. Хорошо, если вы прибавляете в весе совсем немного. Тогда после родов вы сможете носить всю свою прежнюю одежду. А если вы полнеете неудержимо? Тогда не исключено, что после родов вам не во что будет сразу принарядиться. Разве это не ужасно?!

Все это может показаться кому-то совершенной ерундой. Настоящая женщина меня поймет: если нечего надеть — это истинная драма!

Вот я и советую тоже подумать об этом заблаговременно: если у вас есть подозрение, что вы не сразу после родов вернетесь к прежним габаритам, хотя бы одно платьице на первое время запасите заранее, имея в виду свои размеры во время шестого-седьмого месяца беременности.

ВАША СВЕТСКАЯ ЖИЗНЬ

Почаще улыбайтесь. От улыбки обычно все делается симпатичней и привлекательней. А нам с вами это просто необходимо. Улыбайтесь, даже если этого не очень хочется! И на все вопросы знакомых и коллег о том, как вы себя чувствуете, отвечайте коротко всем: «Замечательно!» Во-первых, о жалобах и недомогании вы всегда успеете рассказать своему врачу в женской консультации — за этим вы туда и ходите. Во-вторых, ответив так раз, второй, десятый, вы и не заметите, как привыкнете держаться весело, уверенно и непринужденно. Эта школа пригодится вам и в будущем. Мы ведь все знаем, как часто встречаются в жизни женщины (да и мужчины тоже), которые искренне считают, что самая интересная тема любого разговора — их собственные недомогания. Давайте договоримся: что где побаливает, когда и почему подташнивает, вы ни с кем и никогда обсуждать не будете...

Итак, мы с вами беседуем о светской жизни в период беременности.

Я уже говорила раньше и повторяю сейчас: нет никакой доблести в том, чтобы демонстративно делать вид, будто беременность никак не

изменила ваш образ жизни. Пусть все будет естественней и поэтому симпатичней.

Да, пожалуй, в турпоход вам сейчас идти не стоит. Ни в первые месяцы, ни в последние. Не надо запросто выходить на корт или волейбольную площадку.

А вот просто ходить надо обязательно — и много. Думаю, что очень многие из моих читательниц вряд ли станут добросовестно выполнять ежедневно специальные гимнастические упражнения для беременных. Не потому что эти упражнения плохи, а потому что, к сожалению, мы с вами не очень хорошо воспитаны. Не приучены к регулярным занятиям спортом, к физической культуре. Если я ошибаюсь, то с удовольствием приму упреки в этом. Однако мне почему-то кажется, что я не ошибаюсь...

Между тем вялые, дряблые мышцы, абсолютная нетренированность организма, его неспособность переносить хотя бы небольшие физические нагрузки могут сыграть с вами во время родов очень печальную шутку. Поэтому запомните: спортсменкой вы можете и не быть, но двигаться много и упрямо вплоть до последних часов беременности просто обязаны, если хотите добра себе и малышу.

Особенно меня тревожат те молоденькие женщины, которые относятся к своей беременности, как к какой-то тяжелой болезни. Даже вокруг дома обойти для них целое событие! А между тем ходьба — прекрасный вид спортивных занятий и для любого человека, а уж для нас с вами это просто единственное спасение!

Наметьте себе ежедневный маршрут. Прикиньте его примерную протяженность. У меня, например, в среднем он всегда составлял что-то около 5 километров во время одной прогулки. Но это ничего не значит — у каждого своя норма. Лишь бы она была регулярной и обязательной.

Конечно, не бросайтесь в другую крайность: если вы чувствуете, что нездоровы, очень сильно устали, что болит живот — рисковать нельзя. До абсурда вообще никогда не следует доводить ни одну идею. Пусть всем руководит здравый смысл.

Стоит ли ходить в кино, в театр? — спрашивали меня порою мои знакомые. А почему бы и нет? Какие могут быть возражения против кино? Я бы только посоветовала не ходить пока на тяжелые и на страшные фильмы, где приходится пугаться и волноваться. Театр, конечно, более сложное мероприятие, особенно если он далеко от дома. От этого и отталкивайтесь: под силу ли вам высидеть часа три в неудобном кресле, а затем возвращаться домой за полночь? Эти соображения и должны быть главными для вас. А если вы считаете, что, может быть, неудобно показываться в театре в вашем положении, — так это, честное слово, зря! Не верьте никому, кто, может быть, пытается внушить вам, что беременная женщина — человек второго сорта. Хоть и редко, но такое мнение встречается.

Пожалуй, более осторожно стоит отнестись к приглашению в гости. Хорошо, если вы окажетесь в тесном кругу близких друзей. А вот шум и раздолье больших застолий могут оказаться утомительными для вас. К тому же вас, возможно, будут уговаривать глотнуть хотя бы немного шампанского. Во-вторых, вы не заметите, как съедите что-нибудь не то. В-третьих, в шумных компаниях, как правило, курят. И так далее.. Ваша светская жизнь должна быть приятна, радостна и неустойчива для вас и будущего малыша. С этой точки зрения и оценивайте все планы и приглашения.

Помните, в старину считалось, что беременная женщина должна видеть вокруг себя только все красивое. В этом ведь действительно что-то есть... Не полагайтесь на кого-то, сами делайте все, чтобы побольше радоваться, улыбаться, быть в хорошем настроении.

НА ФИНИШНОЙ ПРЯМОЙ

Как только выйдете в декрет, вам в женской консультации выдадут на руки и обменную карту. С этого момента возьмите за правило: и она, и паспорт будут всегда лежать в специальном пакете в вашей сумочке — на случай вашего экстренного «убытия» в роддом. Что еще надо приготовить на этот случай? Да, пожалуй, и ничего. Разве что носовой платок... Вряд ли хоть что-то понадобится вам в предродовой палате и в

родильном зале. А все остальное вам передаст муж, как только вы родите.

Заранее подумайте о том, как вы будете вызывать «скорую». Где находится ближайший телефон, если дома его у вас нет? Имейте в виду, что схватки чаще всего начинаются ночью. Или заранее договоритесь с соседями, что побеспокоите их в этой ситуации, или разведайте ближайший телефон-автомат.

Как узнать, что это именно схватки, предвещающие начало родов? Я, например, действительно во всех четырех случаях вначале никаких схваток не ощущала. Просто неожиданно просыпалась ночью от внезапной и отчетливой тревоги. Моментально исчезал куда-то сон. Взамен какое-то немного возбужденное, лихорадочное состояние. И всего лишь чуточку, немного, ныла спина, болел живот. Эти боли, не такие уж и сильные, немного усиливались каждые минут сорок, причем не так уж и регулярно. И лишь через несколько часов они становились очень сильными и частыми, хотя и не походили на классическое описание схваток. Просто больно — и все. Вот в этот момент мы и вызывали «скорую».

Не ориентируйтесь на мой опыт. У всех все бывает по-разному. Поэтому главное — быть готовым к любому течению событий: медленному или стремительному, ночному или дневному варианту... Продумайте все до мелочей. Например, что вы наденете на себя, отправляясь в больницу? В последний месяц вы, как солдат, должны быть готовы к сборам по тревоге за несколько минут. Кто знает, как будут разворачиваться события, особенно если роды — не первые?

Обговорите с мужем, с подругой, с мамой все ваши и их действия в момент сборов и отъезда. Никакой суеты и паники!

Возможно, вы решите отправиться в роддом пешком, особенно если схватки еще небольшие, а больница совсем рядом. Самое главное, не отправляйтесь в этот путь в одиночку.

Я не буду ничего говорить о родах. Любые советы здесь должны носить медицинский характер, и я не вправе их давать. Просто поверьте мне, что все будет хорошо...

Мне почему-то всегда помогало в очень тяжелых ситуациях такое детское средство: мысль о том, что через какое-то время — через сутки, через десять часов, через пять — все будет уже позади. Вот и вы в промежутки между схватками думайте о том, что всего через несколько часов вы уже будете лежать в палате! И вся эта боль, все волнение, весь страх перед неведомым — все это будет где-то далеко-далеко...

Задолго до вашего отбытия в роддом приготовьте пакет с первой передачей, который муж или близкие передадут вам сразу после родов. Это будут самые необходимые гигиенические принадлежности: зубная щетка и паста, мыло, несколько бумажных салфеток, расческа. Я всегда клала в этот пакет и часы, хотя во многих роддомах это почему-то запрещено. Однако часы очень нужны: чтобы вовремя начинать готовиться к кормлениям, знать, когда кто-то из близких придет под окно... Никакой косметики не надо — не до этого будет вам пока. А вот ручку и бумагу для записок не забудьте! И еще двухкопеечные монеты для телефона-автомата.

Но гораздо более важно — сами, своими руками, подготовьте два пакета, с которыми муж придет за вами в роддом.

Первый — все, что потребуется для малыша. Второй пакет — это ваше белье, одежда, обувь. Все, что можно, сложите и упакуйте заранее, потому что лучше вас этого никто не сделает. Не забудьте о гигиенических пакетах или прокладках. Ведь после родов пройдет всего 5—6 дней.

Платье, конечно, не следует укладывать в сверток — сомнется. Но если вы знаете, что ваш муж достаточно рассеян, — пришпильте к приготовленному для этого случая висящему в шкафу платью записку: «Для выписки из роддома». Иначе может произойти непредсказуемое.

Не рискуйте и оденьтесь чуть теплее, чем того требует погода. После родов вы будете еще слабы, и вас может прохватить любой ветерок.

СКОРЕЙ ПРИХОДИТЕ В СЕБЯ

Итак, вы дома. Этот первый день после вашей выписки из больницы запомнится вам на всю жизнь. Даже если вы отсутствовали всего пять-шесть дней, у вас наверняка будет такое чувство, что вы уезжали из дома на несколько месяцев. Все стало другим вокруг, покажется вам, хотя на самом деле изменились вы сами. События, которые произошли с вами за год, последнюю неделю, столь значительны, что вы уже никогда не станете прежней.

В первые часы пребывания дома все будет очень приподнято и торжественно: много цветов, объятий, поздравлений. Это возбуждение может поначалу обмануть вас, вам покажется, что вы уже вполне здоровы и сильны.

Но довольно скоро вы почувствуете, что вам хочется прилечь, подремать, вы очень устали. Вот это и есть правда. Усталость после родов, после тяжелейшей и напряженнейшей работы, будет сказываться еще несколько недель. Не переоценивайте свои силы: не бросайтесь сразу мыть посуду, стирать пеленки, проверять уроки у старшего сынишки.

Если хоть кто-то есть рядом — муж, ваши или его родители, подруга — расслабьтесь и доверьтесь им в эти первые дни. Пусть они заботятся о вас, о доме, о хозяйстве — вы сейчас должны знать только себя и ребенка. Причем это не означает, что вы истово и героически должны служить ему, проводя часы и дни стоящей возле его кровати.

Эти дни нужны для другого. Медленно-медленно, как отколовшийся кусочек большой планеты, отходит, отделяется от вас ваш ребенок, еще совсем недавно бывший вашей плотью. Смотрите, слушайте, изучайте вашего малыша. Пропитывайтесь им, узнавайте его. Он начинает самостоятельную жизнь, и вы должны знать про эту жизнь все. Заново обретайте себя. Понемногу, звук за звуком, запах за запахом, привыкайте к тому миру, от которого вы так отвыкли за неделю.

И — приходите, приходите, приходите в себя! Слишком велик эмоциональный и психологический стресс, пережитый во время родов. Он усугубляется настоящей гормональной бурей, следующей вслед за

ними. Именно этот бурный неустойчивый гормональный срок во многом определяет ваше не совсем типичное настроение в первые 7—14 дней после появления на свет малыша. Одна из особенностей этого периода, например, такова: вы постоянно, бесконечно будете стремиться рассказывать о каждой минуте пережитого, о каждой подробности произошедшего с вами. Не будете стесняться деталей, натурализма — захлеб, захлеб рассказать скорей о пережитом! На несколько дней это станет главной вашей темой. А потом все само уляжется, отойдет...

Может быть и такое. Считается, что все просто обязаны быть счастливы все последующие после рождения ребенка дни и месяцы. Сколько стихов, сколько песен, сколько полотен посвящены счастливой Мадонне с младенцем!

Не вините себя и не терзайтесь, если у вас все будет не совсем так. Если вам постоянно будет хотеться плакать, если все вокруг будет казаться безрадостным и обидным, если вы почувствуете, что не можете, не умеете, не знаете, как любить это странное существо, так властно ворвавшееся в вашу жизнь. Не терзайтесь. Хотя, конечно, это и не очень распространенный случай, но тем не менее естественный и понятный. Стресс, пережитый вами, оказался не под силу вашей психике, никак не налаживающийся гормональный обмен усугубляет ситуацию. Послеродовая депрессия — дело не такое уж редкое и необычное. Жаль, что мы так мало знаем об этом, что никто не говорит с нами на эту тему ни в роддоме, ни в женской консультации... Возможно, элементарный контакт с психологом или психиатром, какие-то простейшие лекарственные средства сэкономили бы нам столько здоровья и столько нервов. Да если бы только нам! Но ведь и малышу, и мужу, и другим близким!

Я не медик, и не берусь давать никаких советов. Я хочу только предупредить некоторых юных и не очень юных мам: не считайте себя преступницами или неполноценными, если вдруг в какой-то момент вам покажется, что вы не любите своего малыша и вообще никого не любите. Не захочется вдруг встать с постели, разговаривать с мужем, вообще жить...

В этой ситуации, конечно же, вам нужна помощь: ваших близких, врачей, ваша собственная, наконец. Ведь уже само знание о том, что происходит, должно хоть немного помочь вам.

Пусть ваш муж обязательно перечитает эту главу, когда вы вернетесь домой. Даже если депрессия и минует вас (а надеюсь, что это будет именно так), ему все равно не помешает лишний раз задуматься о своей особой роли и ответственности в эти дни.

Конечно, настоящая депрессия — случай все-таки достаточно редкий. Но вот слезы, ощущение непроходящей усталости, жалость к себе, невозможность радоваться жизни в полную силу — это в большей или меньшей степени проявляется в первые две недели у многих женщин.

Может быть, ваш муж окажется таким мудрым, что заранее припасет для вас на этот случай какие-нибудь подарочки, обновы, сувениры? Может, придумает еще что-нибудь?

В любом случае, помните: пройдет несколько месяцев — и все будет позади. Малыш будет толстенький и веселый, вы — красивы и радостны, жизнь — замечательна и ясна. Вот об этом и думайте почаще в трудные минуты.

ПЕЛЕНКИ В СИНИЙ ГОРОШЕК

Ну, а теперь давайте будем говорить о совершенно конкретных вещах.

Заранее, еще до роддома, обсудите с мужем, как он должен будет подготовиться к встрече с вами и малышом, что понадобится сделать по дому.

Прежде всего, это, конечно, генеральная уборка всей квартиры и более чем генеральная той комнаты, где будет жить малыш. Не грех промыть и пол и кое-какие поверхности хлорамином. На мой взгляд, не надо вешать над детской кроваткой никаких ковров — зачем ребенку дышать пылью?

Хорошо, если вы сумеете рядом с кроваткой сделать что-то вроде пеленального столика: допустим, какую-то тумбу, детский письменный

стол, в конце концов, даже «парадный» стол из гостиной застелите стареньким ватным одеялом, клеенкой, простынкой. Пусть с одной стороны он стоит вплотную к кроватке, в торце — к стене, а со второй стороны примыкает к какому-нибудь шкафу или гардеробу. В общем, главное, чтобы он был огорожен с трех сторон. Где-то тут же, неподалеку, должен находиться и шкафчик с запасом пеленок, подгузников, распашонок и прочего.

В ванной с невероятной тщательностью, мылом и кипятком, промойте те тазы, в которых вы будете стирать и замачивать пеленки. Здесь же — и специальная ванночка для купания малыша, тоже тщательно вымытая.

Коляска. Какой она должна быть?

Не делайте из этого большой проблемы, какая бы мода на коляски определенного типа не существовала в момент появления на свет вашего малыша. Прежде всего думайте об удобстве. Это значит, что прежде всего коляска должна быть достаточно глубокой. Иначе довольно скоро вы начнете нервничать, что ваш шустрый малыш того и гляди вывалится.

Она должна хорошо мыться. Поэтому как бы ни были хороши вельветовые, велюровые и прочие тканевые покрытия, обычная клеенка все-таки удобнее.

Многие молодые родители не хотят покупать заранее большинство детских вещей. Я думаю (может быть, исхожу из своих чувств), не столько из суеверия, сколько из инстинктивного страха: случись что — каково-то будет смотреть на это все, куда-то рассказывать, раздавать эти вещи... Я для себя раз и навсегда оценила эту ситуацию: если бы мы с вами могли в любой момент пойти и купить абсолютно все, что нам нужно, тогда, конечно, можно и посуеверничать. Но мы пока такой роскоши себе позволить не можем.

Было бы замечательно, если бы вы сумели купить, взять напрокат, одолжить у знакомых весы для взвешивания новорожденных. Еще до войны знаменитый польский педагог, детский доктор и писатель Януш Корчак писал в своей книге «Как любить детей», что просто необходимо, чтобы в любой, даже неимущей, семье, живущей где-нибудь в чердачной

мансарде, были тем не менее детские весы. С этого начинается культура ухода за младенцем.

Что еще нужно заранее запастись?

Пеленки. Тонких — 15—20 штук. Размер — 100 X 110, 100X120. Часть из них сделайте из стареньких простыней, пододеяльников. Часть (небольшая) — пусть будут «парадными».

Фланелевых понадобится, пожалуй, 10 — 15. И тоже разного размера. Причем лучше, если фланелевые будут в большинстве своем размером побольше — 100X120 см. Им ведь придется служить и покрывальцами, и простынками, и пеленками, которые используются поверх тонких.

Я называю, пожалуй, максимальное количество требуемого. В этом нет ничего страшного: все пеленки размером 100X 120 позднее будут служить вам простынками для кровати.

Подгузники. Я советую вам делать их из марли: двойной квадрат размером 60X60 см. Сколько? Не менее 20 штук. У меня, честно говоря, их всегда было существенно больше.

Сейчас все чаще практикуется широкое пеленание, когда ножки у малыша сильно раздвинуты. Роль подгузников при этом играют обычные тонкие пеленки размером 100X100.

Распашонки. 6—8 легких и, наверное, столько же фланелевых.

Чепчики. Пара тонких, пара фланелевых. Мне этого хватало, потому что мы надевали их только перед выходом на улицу. Дома никогда мои дети никаких чепчиков и косыночек не носили. Зачем?

Одеяла: байковое и шерстяное. Ватное — по вашему усмотрению. Опыт показывает, что лишним оно не оказывается. Хорошо бы еще купить и детское покрывальце. Оно всегда пригодится: закинуть на кровать, чтобы не мешал свет, прикрыть малыша в коляске и т. д.

Все вещички, кроме одеял, стирайте с мылом и прогладьте очень горячим утюгом. Одеяла прогладьте через влажную ткань.

Что еще? Градусник для измерения температуры воды во время купания. Грелочку. Газоотводную трубку. Клеенки. Одну — в кровать.

Другую — на пеленальный столик, третью — в коляску. Нарезьте их из компрессной клеенки, купленной в аптеке.

Что должно быть в специальной детской аптечке? Марганцовка, вазелиновое масло.

Вата — это обязательно, желательно стерильная. Какие-то блюдечки или баночки, чтобы во время осмотра и умывания ребенка класть в них чистые и грязные ватные тампончики. Крохотная мисочка — в нее вы будете наливать воду для умывания малыша.

Не забудьте запастись детское мыло для купания и хозяйственное — для стирки пеленок. Первые месяцы их стирают только мылом, а не порошком.

ВЕРЬТЕ ТОЛЬКО СЕБЕ!

Споры вокруг того, как растить детей, вспыхивают стремительно, словно сухая береста, попавшая в костер. По любому поводу!

«А я делаю так, — рассказывает одна мама. — ЕСЛИ сын вдруг зачихал, закашлял, сажаю его парить ноги. Затем горячее молоко, теплый платок вокруг шеи — и нет проблем!»

«Глупости, — возмущается другая наша собеседница. — Парить ноги — очень вредно. Ребенок вспотеет и простудится еще больше».

Как же быть?

Слушать, запоминать, читать, впитывать любые советы, которые касаются ухода за детьми и воспитания. А затем — не следовать ни одному! Ни одному. До тех пор, пока вы не забудете, что это чужая, не ваша, не вами выношенная мысль.

Запомните это. Ваш ребенок — единственный в мире. Другого такого нет на свете. Если их у вас двое, трое, семеро — каждый из них все равно единственный. И никто не даст вам абсолютно пригодных, проверенных рекомендаций даже по пустяковой ситуации.

Одного малыша надо купать на ночь, а другого — с утра. Эту девочку надо бесконечно убеждать: «Ты самая красивая», а на ту иногда и прикрикнуть шуточно: «Дай зеркалу отдохнуть».

Этого восьмиклассника можно месяцами не спрашивать об учебе, а вот его младшую сестру лучше бы не выпускать из поля зрения ни на день.

«Значит, и вашей книге верить не надо?» — спросит сейчас какой-нибудь разочарованный читатель. Мое мнение: верить-то верьте, но не считайте учебником — ни в коем случае!

Ваш ребенок — единственный на свете. Про него не написано ни в одной книжке! Все про него знаете только вы.

Поэтому читайте книги, статьи в газетах и журналах. Думайте, сравнивайте, анализируйте.

А затем поступайте так, как подсказывают вам ваше сердце и глаза вашего ребенка.

В ПАПУ! В МАМУ!

Ваш ребенок похож на вас? Нет, не разрезом глаз или цветом волос... Характером, привычками, манерой поведения? Если да — очень рады за вас. Наверное это так приятно: все время узнавать себя в маленьком сыне или дочери.

К сожалению, так бывает редко. Гораздо чаще случается иначе. Рано или поздно приходит отчетливое понимание: «Мой сын совершенно не похож на меня! Моя дочь абсолютно не в меня!» И опять речь не о разрезе глаз или о цвете волос... С этим-то как раз все в порядке.

Довольно многим отцам и матерям очень трудно дается понимание: ребенок не может, не должен быть их продолжением. Он появился на свет именно для того, чтобы быть другим, единственным, не похожим ни на кого!

Однако привыкнуть к этой мысли порою бывает нелегко.

Почему у папы, степенного и положительного, всегда и во всем бывшего отличником, сын растет легкомысленным и беззаботным мальчишкой, не унывающим не только от троек, но и от двоек?

Почему у хорошенькой, кокетливой мамы дочка — угрюмо-застенчивая, тихая, не отрывающаяся от учебника?

Почему? Кто его знает... Что-то решила за нас природа. В чем-то виноваты сами родители. Речь о другом. Дети имеют право быть такими, какие они есть: другими, не похожими на нас.

Повторять себе эту истину надо почаще. И не только для того, чтобы привыкнуть к ней. Во-первых, с нее начинается уважение к личности ребенка, понимание его права на свою непохожесть.

А во-вторых... Во-вторых, повторяйте ее для того, чтобы хотя бы отчасти подготовить себя к этой ситуации. Потому что, как бы мы ни были умны и педагогически образованны, все равно это очень обидно: увидеть, что твой ребенок ну ни капельки, ни в чем не хочет повторить тебя... Он другой. Демонстративно, вызывающе, безнадежно другой!

Хотя... Вглядитесь: ведь разрез-то глаз все-таки ваш!

КАК БЫТЬ С СОСКОЙ!

Сейчас к этому драматическому вопросу стали относиться как-то спокойнее. А вот когда у нас родилась Катя (17 лет назад!), соска-пустышка, с точки зрения медиков, была просто безобразием.

Однако все трое наших старших детей выросли с пустышкой. Вот как это было. Ни один из них не сосал пустышку просто так, бодрствуя. Я им ее просто не давала. Соска-пустышка стала у нас символом сна, сигналом того, что надо засыпать, своеобразным снотворным. После года с небольшим я Отучала детей от соски. С Алешей мы чуточку припозднились и своими глазами увидели, что у него деформировался прикус. К счастью, все довольно быстро восстановилось, когда мы покончили с соской.

Пустышка очень помогала нам в укладывании детей: действие ее было просто магическим. Мы практически не знали неприятностей со сном: получив пустышку, они послушно закрывали глаза и засыпали. Правда, есть у этой ситуации и обратная сторона: через некоторое время ребенок терял ее и просыпался, хотя и необязательно сразу. Особенно неприятно это было ночью. С девочками мы вскоре нашли выход: как только они засыпали, мы сами вытаскивали пустышку, и они довольно быстро сочли, что так и должно быть.

С Алешей этот фокус не прошел: он спал только с соской и, потеряв ее, просыпался довольно скоро. Иногда при этом соска исчезала совершенно невероятным образом, и мы в конце концов вынуждены были ставить на ночь блюдце с несколькими сосками. Таким образом я излагаю и плюсы, и минусы пользования пустышками. Выбирайте.

Хотя вполне вероятно, что этот выбор сделает за вас сам ребенок. Именно так поступил наш Никита. Он с яростным негодованием отвергал любые попытки дать ему пустышку. Нас это вполне устраивало: засыпает он и без нее прекрасно, а без соски все-таки проще. Проблемы начались где-то после 8—9 месяцев, когда Никита подрос и вдруг перестал укладываться на ночь охотно и спокойно. Мы видели, как не хватало ему именно в этот момент какого-то предмета, ритуала, означающего для него сон. Вот когда нужна была пустышка! Однако после года мы радовались, что все-таки обошлись без нее, потому что не надо было отучать его от соски. А это очень мучительное дело, поверьте мне!

Очень интересные отношения сложились у нас и с сосками, которые надевают на бутылочки. Трое старших вообще не знали, что это такое. Водичкой мы поили их с ложечки — с первых же дней жизни. Прикорм начинали с овощного пюре... Так они все трое и выросли, сразу привыкая есть нормально. Никита родился в ужасающую жару. «Боюсь, что вы недодаете ему воды», — скептически сказала наша участковая врачиха, глядя, как мы поим его с ложечки. Затем мы с ним попали в больницу, где мне несколько дней не разрешали его кормить. И там-то его окончательно и приучили к соске. В общем-то, ничего страшного. Но лишние хлопоты появились: сок, молоко, кефирчик он привык пить через соску. И приучать его к кружечке было довольно сложно. Так что тот наш первый вариант — без соски — нравится мне больше.

Ну, а если вы все-таки завели в доме соски, не забудьте об обязанностях, которые это на вас налагает: следить за абсолютной их чистотой. Если пустышка упала на пол, на землю — немедленно уберите ее и дайте другую. Я не понимаю тех матерей, которые поступают в такой ситуации совершенно хладнокровно: облизывают ее — и снова

суют в рот младенцу. Впрочем, я еще раз повторяю, что не понимаю, зачем соска нужна днем во время бодрствования, игры. На мой взгляд, всему должно быть свое время.

КОРМИТЕ РЕБЕНКА ГРУДЬЮ

Вообще-то нам надо было с этого начать. Пеленки, соски — все это такая ерунда по сравнению с главным: очень важно, чтобы ребенок хотя бы первые три-четыре месяца рос на грудном молоке. Сейчас все чаще и чаще дети растут искусственниками. И не то чтобы матери принципиально не хотят кормить малыша грудью, а просто как-то так само выходит.

Запомните: именно вашим отношением к грудному вскармливанию проверяется ваша любовь к ребенку. Конечно, мы не говорим о каких-то неординарных, драматических ситуациях — это другая история. Но если с малышом и с вами все более или менее благополучно — кормите ребенка грудью!

Это нелегко. Не сразу получается, масса хлопот с грудью, с режимом, все время тревожно — хватает ли молока... Но не уставайте, не сдавайтесь, не слушайте опытных родственниц или легкомысленных подруг. Дело не только в том, что грудное молоко — идеальная еда для ребенка. Кормление грудью — это особая связь между ним и вами. Это залог его физического и психического здоровья. Это своеобразный запас прочности, который так необходим малышу при постепенном вхождении в большой мир.

Итак, давайте условимся: вы готовы на любые усилия и любые жертвы, чтобы ваш ребенок был вскормлен именно грудным молоком!

Не бойтесь в первые недели, когда весь этот процесс только налаживается, быть эгоисткой. Заставьте в эти дни весь дом работать на вас! Плюньте на многие домашние занятия. Это та самая ситуация, когда надо без зазрения совести пользоваться любой помощью по дому, которая вам перепадает. Постарайтесь хотя бы немного спать ночью. Лучше, если близкие возьмут часть ночных забот на себя. Найдите возможность отдыхать днем, особенно ближе к вечеру, когда вы уже

успеете подустать от дневных хлопот. Надо ли кормить ребенка по часам? Все пособия последнего времени советуют приспособливаться к ребенку. Это повышает комфортность его существования, удаляет ненужные стрессы, создает для малыша режим наибольшего благоприятствования. Боюсь, что я покажусь на этом фоне очень консервативной, но я всех своих детей кормила в определенные часы. И всегда делала хоть какой-то перерыв на ночь. Более того, в самые первые две-три недели, когда слабость после родов еще очень сильна, я вообще уходила спать в другую комнату, а с ребенком оставался муж. Только Алеша, один из четверых, привыкал к этому трудновато. Остальные вели себя довольно мирно. Правда, вначале ночные промежутки были очень условными: 4—4,5 часа. Мы буквально по минутам увеличивали их до пяти часов, до пяти с половиной, до шести... Если Алеша возмущался очень уж сильно, давали ему водичку. Довольно скоро мы заметили, что плачет он скорей всего не от голода, а оттого что ему страшно и одиноко такому маленькому в такой огромной кроватке. И мы стали делать ему уютное гнездышко из махровых полотенец. Оказывается, очень важно, чтобы спинкой, щечкой ребенок прикасался к чему-то теплomu, надежному и мягкому.

Почему я за определенный режим кормления? Прежде всего, это задает жизни всей семье какую-то упорядоченность, определенный ритм. А это очень важно, поскольку появление крохотного ребенка в доме всегда связано с суетой, неразберихой, растерянностью. Это дает возможность матери хоть как-то осознать себя во времени и в пространстве. Падая порою с ног, я знала: вот эти три-два с половиной часа в любом промежутке — мои. Я могу полежать, подремать, отдохнуть, заняться своими делами. Муж, бабушка займутся ребенком, пока я сплю.

Позднее режим дает возможность планировать какие-то дела, позволять себе иногда выходы в свет, просто иметь какую-то свою личную и интеллектуальную жизнь. Три часа и вообще-то немалый срок, можно сбегать, например, в соседний кинотеатр. А если сцедить молоко на одно кормление — этот промежуток увеличивается до 4—5 часов.

Молодой маме, почти не выбирающейся из дома, очень важно иногда оказаться в театре, в гостях, на концерте, в кафе, наконец. И мы все это себе регулярно позволяли. Поэтому у нас никогда не было ощущения, что мы многим жертвуем, посвящая себя детям.

Однако главное все-таки — не удобство для родителей, а то, как чувствует себя при таком режиме ребенок. Важно, чтобы ребенку было хорошо, спокойно, радостно. Поэтому если вы видите, что малыш не выдерживает три часа между кормлениями — кормите его через два с половиной. Правда, я бы и в этом случае все-таки ратовала за режим — просто с таким интервалом между кормлениями. Но это уж, видимо, такой у меня характер.

ТРУДНАЯ РАБОТА

Кормить грудью — не такое уж легкое дело. Это настоящая работа. И как во всякой работе, здесь есть свои правила.

Во-первых, перед каждым кормлением, минут за 10, выпейте стакан чаю с молоком. Захочется вам пить и во время кормления. Но не вздумайте пить чай над ребенком! Это опасно.

Во-вторых, все время смотрите, удобно ли малышу. Придерживайте грудь так, чтобы она не закрывала ему носик. Иногда молока приливает в начале кормления так много, что ребенок не успевает его сосать и захлебывается. Надо просто приподнять грудь повыше, чтобы молоко лилось не так сильно.

В-третьих, разберитесь со сцеживанием. В самом начале оно жизненно необходимо — пока молоко прибывает, пока малыш не вошел во вкус, пока вообще все не устоялось. Но при нормальном ходе событий надо сделать так, чтобы грудь работала в режиме «спрос-предложение», т.е. вырабатывала бы ровно столько молока, сколько требуется ребенку. У меня такое происходило уже где-то к восьмому-девятому дню после родов. Мне кажется, что усердное, долгое сцеживание после двух недель идет только во вред. Не говоря уж о том, сколько времени и сил это отнимает. Впрочем, это мой опыт и мое мнение.

Особый разговор о том, если вам кажется, что молока мало. Делайте все невозможное, расшибайтесь в лепешку, но старайтесь обойтись без докармливания! Пусть идут в ход все медицинские средства, все народные хитрости. Но самое главное — прикладывайте ребенка к груди чаще, чем предписано режимом. Если вам кажется, что ребенок сосет плохо — не вздумайте сцеживать молоко и докармливать малыша из бутылочки. Не паникуйте, запаситесь терпением: голод заставит его начать сосать активнее. А вот соска никогда ничему его не научит!

В такие дни сомнений и тревог очень важно иметь в доме весы. Взвешивайте малыша до и после кормления. Смотрите, сколько он высосал за сутки. Если норму или около того — продолжайте вашу тактику. Не сдавайтесь! Вот вам некоторые ориентиры в этой работе: к концу 1-й недели малыш высасывает 300-350 г молока в сутки. В две недели — 500—450 г. К концу 1-го месяца — 500—600 г. В месяц с половиной — примерно 650 г. В два месяца — 700 – 750г.

И Алеша, и Никита в первый месяц прибавили в весе всего по 500 граммов. Паника у врачей была ужасная. Норма-то — 600—800 г. Но я видела: и тот, и другой спокойны, жизнерадостны, здоровы. И наотрез отказалась прикармливать их. За второй месяц Алеша прибавил 900 г, Никита — 1000. Природе виднее...

ГОВОРИТЕ!

Пожалуйста, разговаривайте с детьми!

Вашему сынишке только два дня, его впервые принесли кормить. Скажите ему, что он красивый, что он молодец, что он сейчас должен хорошенько поработать. И с этой минуты разговаривайте с ним всегда, когда он смотрит на вас! Вот ему уже два месяца, два года, двенадцать лет — разговаривайте!

Если не умеете — учитесь. Вот сейчас, пока ему еще только два дня.

Если не о чем — думайте, читайте, напрягайте мысли.

Семья, в которой завтракают молча, — семья повышенного риска. Может, конечно, все и обойдется, но в любой момент может произойти беда.

Ваш сын должен знать, что это счастье — даже несколько минут утреннего веселого, доброжелательного разговора с папой или мамой.

Ваша дочка должна посматривать на часы во время вечерней прогулки с друзьями: «Нам с мамой еще надо сегодня кое о чем поговорить!»

А что делать, спросите вы, если в семье этого не заведено?

Если все уже стали молчунами?

Разговаривать!

Расскажите сыну, что поспорили с начальником, расскажите дочке, что ваша коллега купила себе новое платье и вам тоже очень хочется такое. Хочется ведь?

Вот и скажите!

Умение разговаривать друг с другом — это не просто умение произносить слова. Это умение по-особому организовать жизнь семьи: доверчиво, открыто, доброжелательно. Ведь в такой семье не только рассказывают, но и слушают.

В такой семье чаще обедают вместе и вместе спорят о прочитанной книге. Вместе размышляют над папиными неприятностями, потому что у пап они тоже бывают. Вместе принимают важные решения.

Пожалуйста, разговаривайте с детьми и друг с другом!

КАКОЙ ХАРАКТЕР У ВАШЕГО МАЛЫША?

Не думайте, что крохотный ребенок требует всего лишь ухода. Это уже человек, личность, и он очень нуждается в том, чтобы его понимали! С того момента, как вы впервые взяли его в роддоме на руки, началась ваша огромная работа по воспитанию человека.

И не человека вообще, а конкретного, живого, не похожего на других. Вы ведь, наверное, с первых же минут заметили, что у вашего ребенка — совершенно определенный характер? Отнеситесь к этому

абсолютно серьезно, теперь многое в вашей жизни будет определяться характером нового члена семьи.

В первые дни постарайтесь сделать все, чтобы научиться чувствовать, понимать, ощущать своего малыша. Кроме вас, этого не сумеет никто!

Итак, какой же характер у вашего малыша? Может быть, вам повезло, и у вас родился жизнерадостный, улыбчивый оптимист. Честно говоря, я не помню, в каком возрасте начала улыбаться наша Катя, но нам казалось, что она уже появилась на свет с улыбкой. Совсем крохой, еще не успев проснуться, она уже неизменно улыбалась. «Вон над кроваткой сияние восходит, видно, Катюшка проснулась», — говорили мы.

Женя была невозмутима, молчалива, сурова. И плакала, и улыбалась редко. Знала, чего хочет, по-моему, даже в недельном возрасте: такой маленький, кряхтящий, разумный человечек... На четвертый день ее жизни мне сказали в роддоме: «Ваша сегодня спала всю ночь». Я не поверила. Но это оказалось правдой. В первые же сутки нашего пребывания дома она проспала с 12 ночи до 8 часов утра. Ни разу не будила она нас ночью — до первой болезни где-то около года.

Алеша появился на свет испуганным и несчастным. В первую ночь дома он не заснул спокойно ни на минуту: вздрагивал, всхлипывал, стонал, плакал. Я уже рассказала, как мы стали устраивать ему гнездышко.

Алеша оказался представителем того класса детей, которых мы до него совершенно не знали. Это удивительно чувствительные, пугливые, нервные ребятишки... Любое резкое движение, громко сказанное слово, изменение обстановки повергает их в состояние неутешного горя.

Именно с такими детьми особенно трудно в первый месяц. Самое главное — не нервничайте. Не думайте, что у вашего ребенка ужасный характер. Не пугайтесь от навязчивых мыслей, что он постоянно несчастен. Просто почувствуйте своего малыша...

Это понимание, возможно, даже изменит ваш характер, ваши жесты, ваши привычки. Близкие будут удивляться вашей мягкости,

вашей нежности, вашему терпению. Нервные, несчастные, пугливые дети нуждаются в бесконечной любви! А еще — в надежном и уютном покое. В тишине. В отсутствии каких-то особых событий.

Весь первый месяц посвятите тому, чтобы малыш привык к новой жизни, к вам. Не форсируйте события: не кидайтесь сразу закалять его, укладывать спать на улице, вывозить на прогулки. Ведь даже уложить такого малыша в кроватку — целое искусство. А как он может бояться ежедневных купаний! Ну и не купайте его: протирайте почаще ваточной, смоченной теплой водой, обмывайте частями... В общем, изобретайте! Приспосабливайтесь. И так — во всем, каждый день, каждую минуту... Пусть эта особая забота и нежность не будут вам в тягость.

СГЛАЗИЛИ!

Однажды у нашей трехнедельной Кати случились несколько сеансов подряд совершенно беспричинного плача. Сразу после кормления она вдруг несколько раз выдала такой горестный и необъяснимый рев, что мы все, включая даже соседей по подъезду, просто теряли головы... И вдруг: «Подружка твоя сглазила, — убежденно сказала мне старушка с верхнего этажа. — Чего ты ее приваживаешь? Ребенка чужим нельзя без нужды показывать». И тут меня осенило! Ко мне действительно несколько дней подряд заходила в гости не то чтобы подруга, а так — знакомая... Подруге бы я поручила погладить распашонки, развесить пеленки. А здесь можно было только поддерживать светский разговор, который особенно оживлялся, когда я усаживалась кормить. И моя кроха не вынесла такого предательства! Мама перестала принадлежать только ей. Кормление из моментов полного нашего единения с ребенком превратилось в рядовую хозяйственную процедуру. Всегда спокойная, веселая Катя впала в отчаяние... Вот и весь «сглаз»!

Точно так же ребенок может плакать, если мама чем-то огорчена, если ее обидели. Дело не только в молоке. Мама другая! У нее другое лицо, другой голос, другие руки... Вы этого даже не замечаете, а малыш это чувствует.

Вообще имейте в виду, что совсем не плакать малыш не может — ведь это для него единственный способ связи с внешним миром. Таким образом он подает вам сигнал: я голоден, я замерз, мне неприятно лежать в грязных пеленках, мне вдруг стало одиноко и страшно, я просто заскучал, наконец.

Бывают причины и более прозаические. Случается, что у малыша просто болит животик. Порою происходит это регулярно, каждый вечер, и, как правило, именно в первые полтора-два месяца.

Чаще всего эти приступы случаются в 19 — 20 часов вечера, вскоре после очередного кормления. Плач этот характерен: малыш не капризничает, не скулит, а именно кричит, порою просто захлебывается плачем. Вы видите — он сердится, он вне себя. Пустышку он начнет сосать жадно и яростно, но вскоре выплюнет. Грудь тоже его не успокоит, он от нее просто откажется. Скорее всего у маленького болит животик. Иногда про это говорят: «Газы мучают». Иногда эти приступы называют коликами.

Попробуйте положить его животиком поперек вашего колена. Тяжестью своего тельца он, возможно, выдавит скопившийся внутри воздух. В любом случае тепло вашего тела немного успокоит боль. Как правило, это дает вам всего несколько минут тишины, но зато подтверждает ваш диагноз.

Возможно, поможет газоотводная трубочка. Кончик ее (разумеется, заранее стерилизованной) смажьте вазелиновым маслом и осторожно введите на 2 см в задний проход. Возможно, вы даже услышите, как газы действительно отойдут.

Но чаще всего не помогает и это, так же как и укропная вода. Сделайте теплую грелочку, возьмите малыша на руки вместе с грелкой, попробуйте своим сочувствием и состраданием взять на себя хотя бы часть его боли...

Эти приступы надо просто пережить, набравшись мужества и терпения. Рано или поздно они проходят. Иногда случаются дни, когда крохотные дети, особенно мальчики, вообще как-то особенно беспокойны, капризны, плаксивы. Как правило, это связано с какими-то

процессами в атмосфере. Например, Никита у меня всегда был очень труден в те дни, которые называются днями сложной геофизической обстановки. А попросту — в дни магнитных бурь. Алеша очень не любил ветреных дней, заранее чувствовал грозу...

И еще. Не перегружайте детей впечатлениями в любом возрасте, но особенно в первые месяцы жизни. А уж в первые недели и подавно! Даже если все идет хорошо и спокойно, не надо подчеркнуто демонстрировать, что ребенок ни в чем не заставил вас изменить привычный образ жизни. В этом нет доблести! Не нужно шумно праздновать появление малыша на свет. Если у кого-то в семье день рождения — вздохните, погрузите, но не созывайте пока гостей. Не ходите в гости и сами, особенно с малышом.

Если он пуглив и возбудим, не спешите начинать прогулки, особенно долгие. Возможно, в первые недели лучше ограничиться открытой форточкой. Во всем обеспечьте маленькому, только начинающему жить человечку покой и размеренность.

УГРЮМОСТЬ ЗАРАЗНА

«Ах, как я от всего этого устала», — сердито гремит на кухне тарелками мама. Непритворно ворчит, по-настоящему.

«Дайте мне отдохнуть!» — мрачно отмахивается от детских вопросов папа, усаживаясь за газеты.

Тихо и холодно в доме. Угрюмый, неулыбчивый мир...

Вы заметили? Угрюмость и мрачность наших лиц, наших разговоров, наших отношений — явление довольно распространенное. Иногда даже кажется, что они, как болезнь, распространяются все больше и больше.

Бойтесь этого, папы и мамы! Придирчиво и строго то и дело поглядывайте на себя в зеркало: какое у меня лицо? Хмурое? Сердитое? Ужас! Надо скорее что-то предпринять: присесть на минуту и попить чаю, полистать журнал мод или «Советский спорт», просто посидеть в тишине... Самое главное — дети не должны видеть нас злыми и

мрачными, без улыбки, обращенной к ним. И дело даже не в том, что, озаренные светом нашей любви, они растут уверенней и счастливей.

Самое страшное в том, что угрюмость — заразна.

Не дай бог, ваши дети переймут ее от вас!

Приглядитесь: в каждой детсадовской группе, в каждом классе обязательно есть ребенок, который не улыбается. Смотрит вокруг настороженно и безрадостно. И совсем не обязательно это несчастный, обиженный судьбой человек. Чаще всего он обижен только своими родителями: они не научили его смотреть на мир с доверчивой радостью. И подрастает человек, не умеющий своей улыбкой гасить мелкие неприятности, своим оптимизмом — нейтрализовывать неизбежные в жизни неудачи, не умеющий своей верой в жизнь делать ее лучше и счастливей. Запас прочности, жизненной стойкости и уверенности — вот что воспитываем мы в наших детях, не разрешая себе быть угрюмыми и мрачными. Не разрешая назло самым, порою, трудным обстоятельствам!

ЛИЧНОСТЬ ЕСТЬ ЛИЧНОСТЬ!

У моих детей есть чудесная книжка: две сказки в стихах про слона Хортона, перевод с английского. В одной из сказок рефреном все время звучат такие слова: «Пусть личность не больше, чем глаз муравья, но личность есть личность, так думаю я!»

Ну, то, что ваш ребенок личность, вы, конечно, давно уже поняли, с первого же дня его жизни. Меня всегда удивляло другое: как непохожи все эти личности друг на друга!

Наша Катюшка с самого рождения была настоящей, хоть и маленькой, женщиной! Улыбчивой, лукавой, кокетливой... А нарядами она начала интересоваться где-то месяцев с четырех! Очень ей понравилось одно мое платье — ярко-голубое. Каждый раз, когда я его надевала, начинался восторг: дрыгание руками и ногами, сияющие улыбки, даже какие-то явные «слова». В этот момент я и поняла, что у меня уже совершенно взрослая дочь, настоящая моя подружка. А что? Мы с ней обо всем разговариваем, скучаем друг без друга, обсуждаем наряды...

Одна из самых интересных вещей на свете — день за днем наблюдать развитие характера, становление личности, появление привычек.

Где-то месяцев после шести вам может, например, показаться, что малыш стал капризнее, что у него портится характер... Скорее всего «недоразумение» возникает между вами из-за того, что малыш теперь меньше спит днем. Возможны даже ситуации, когда он вообще чуть-чуть подремлет после дневного кормления и не спит до следующего. А раз не спит — требует общения, внимания, ласки. Хнычет, капризничает, может даже удариться в настоящий рев.

Не раздражайтесь и не кидайтесь в педагогические изыскания. Относитесь к происходящему проще: вы нужны вашему ребенку — и ничего с этим не поделаешь. Тем более что это так прекрасно!

Но и не бросайтесь при этом истово служить ему: часами стоять, склонившись, над кроваткой, без передышки заниматься с ним то одной, то другой игрушкой: все это — и непреклонная строгость, и экзальтированная жертвенность — ненужные и вредные крайности.

Будьте сами собой. И пусть жизнь вашего дома с любовью и охотой примет в свое течение и желания самого маленького члена семьи. Самое главное — не подозревайте малыша в ужасном коварстве, не думайте, что каждую минуту, когда он не спит, он только и разрабатывает планы того, как бы побыстрее и понадежнее сесть вам на шею. Ведь самое-то смешное то, что он и вообще пока не умеет так «сложно» думать, выстраивая целые логические цепочки: «Если я так, то они вот так». Будьте проще и мудрее. Подкатите кроватку к двери кухни, где вы готовите еду, поставьте манеж так, чтобы малыш видел вас. Накройте специальной подстилочкой с клеенкой середину широкого дивана или двуспальной кровати и положите туда ребенка. Дайте ему в руку смятую газету, деревянную ложку, яркую коробку — и занимайтесь своим делом: шейте, гладьте, стирайте... Одно только важно: разговаривайте при этом с сыном или дочкой! Объясняйте ему или ей, что делаете вы и что — он. Обсуждайте погоду за окном. Спрашивайте его мнение по поводу сегодняшнего меню. Пусть вас не смущает, что он еще не

понимает смысла ваших слов и не может вам ответить. Он все равно нуждается в таком разговоре: изучает интонацию, звучание отдельных звуков, выражение вашего лица...

Разговаривайте с ним постоянно: когда вы его кормите, купаете, переодеваете, укладываете спать... Возможно, время от времени он будет «отвечать» вам: произносить какие-то звуки, слоги. Отнеситесь к этому со всей серьезностью: это уже настоящая беседа. В ней главное — не ваши слова. Главное — интонация и стремление к общению.

Но, научившись совмещать домашние дела с «воспитанием» малыша, не злоупотребляйте этим. Ему требуются и специальные ваши занятия с ним. Не пугайтесь этого слова — «занятия». Конечно же, это прежде всего игра. Просто в этом возрасте любая игра для малыша — постижение чего-то нового, безусловно, обучение. Допустим, он только учится брать протянутую ему игрушку. Сколько терпения потребуется вам, чтобы дождаться, когда у него это получится и не вложить силой погремушку в его ручонку! Ваши мудрость и понимание требуются малышу ежеминутно.

Не тяготитесь этим. Наоборот — гордитесь! Ведь вдуматься только — это крохотное существо не сможет вырасти полноценным человеком без вашей улыбки, без вашего голоса, без вашей нежности. Ни один человек на свете больше не любит вас так, как он. Ведь только он знает, что вы — самая лучшая, самая красивая, самая единственная мама в мире. Разве не стоит ради этого жить?

КАТЯ, МЫ БОЛЬШЕ НЕ БУДЕМ

Я со стыдом вспоминаю сейчас, как вдруг начала плакать наша Катюшка в годовалом возрасте, когда ее укладывали на ночь, а мы с мужем сурово выдерживали характер в соседней комнате. А что происходило? Мы переехали на новую квартиру, и все вокруг было совершенно незнакомым для малышки. Это нам нравилась красивая детская с новыми шторами. Ребенок же просто испугался незнакомой обстановки. К сожалению, я поняла это далеко не сразу. Что же, первым детям всегда приходится труднее — на них учатся родители.

Главное, что еще никому никогда не удавалось победить ребенка. Вот и мы в конце концов сдались. Но чего это стоило Катюше! Да и нам тоже... А всего-то и надо было: не гасить лампу, посидеть рядом с ее кроватью, пока она крепко не заснет.

Не воюйте с детьми! Умейте понять, пожалуй, если надо — перехитрить, как-то обойти «опасные места». Но не воюйте. Даже если вы в чем-то сумеете добиться своего, что маловероятно, это будет не очень достойная победа.

Проблемы с «можно» и «нельзя» начинаются сразу же, как только ребенок научился ползать и вставать на ноги. Теперь ему требуется потрогать, взять в руки или в рот, потянуть к себе то, что трогать ему никак нельзя: папины бумаги или вазу с цветами в комнате, ведро с мусором в кухне.

Не пытайтесь убедить его словом «нельзя». Оно имеет для ребенка смысл, только если предмет вожеления тут же исчезает из поля зрения, причем взамен предлагается что-нибудь не менее интересное. Вам надо раз и навсегда решить, что для вас важнее: свеженькая полировка на мебели, новенький ковер на полу, хрустальная ваза на журнальном столике — или нормальные и спокойные отношения с маленьким ребенком. Конечно, если вы будете ежечасно, ежеминутно наказывать его за то, что он тянется к вазе, месяца через два он что-нибудь и запомнит. Но не дорога ли цена?

Ведь за это время вы успеете десятки раз напугать ребенка своим гневом, десятки раз сделать ему больно. Он перестанет с прежней уверенностью ориентироваться в мире, где самый надежный человек — мама вдруг оказалась такой злой и непонятной. И результатом будет не просто обида. Глубинные последствия ваших приступов строгости гораздо сложнее и опаснее. Теперь малышу предстоит жить в мире, который уже не кажется ему таким безоблачным и безопасным. О чем говорить, если даже мама в любой момент может оказаться чужой!

И если вдруг вы в какой-то момент увидите, как затравленно, волчком оглянется на вас ваш малыш, добравшись до швейной машинки или дверцы серванта, — испугайтесь, пожалуйста. Испугайтесь

этого взгляда на всю жизнь! Возможно, здесь ядро, зародыш очень многих ваших будущих бед в отношениях с подростком и даже взрослым сыном, взрослой дочкой.

Испугайтесь — и обрадуйтесь! Ведь еще ничего не потеряно! Уберите подальше злополучную вазу, закройте сервант на ключ или заклейте его дверцы изолентой. Сверните ковер, если не хотите, чтобы он регулярно орошался. Раз и навсегда перестаньте обращать внимание на следы детских рученок на полировке... Главное, что вы не подведете и не обманете вашего малыша, не станете его пугать совершенно непонятными ему взрывами сердитости, не будете шлепать его и наказывать одиночеством! Он простит вас сразу же. В отличие от взрослых он пока еще не умеет запоминать обиды. Ведь единственное, что ему нужно, — ваша любовь.

ТАКИЕ РАЗНЫЕ...

Есть дети, у которых с самого рождения все как-то удачно и быстро получается. Они и сосут замечательно, и на ноги вовремя встают, и «мама» чуть ли не с четырех месяцев говорят.

Не вздумайте расстраиваться, если у вашего малыша все получается не так быстро и не так лихо. Есть малыши, чья особенность с рождения — ко всему привыкать особенно долго, все новое постигать крайне медленно. Зато основательно, зато глубоко, надежно, навсегда...

Надо все время помнить: на свете живут не только красивые, жизнерадостные крепыши. Есть и робкие, и пугливые, и болезненно застенчивые. И между прочим, все увеличивающиеся контакты с внешним миром отнюдь не улучшают характер таких детей. Они постоянно чего-то пугаются, чем-то встревожены. Конечно, такие ребятишки отчасти перерастают свои страхи, но ведь жизнь все время преподносит им другие. Так что будьте всегда добры и великодушны, умейте понимать горести маленького человечка. Алеша у нас лет до шести засыпал со светом. Потом мужественно разрешил гасить лампу, но зато бдительно следил, чтобы была закрыта форточка. Я говорю об этом так подробно, потому что именно с полугода начинают особенно

отчетливо проявляться уже не младенческие, а «взрослые» особенности таких характеров. И проявляется это, в частности, в непредсказуемости выбора некоторых объектов страха и тревог. Самое лучшее — признать право малыша на собственные симпатии и антипатии и относиться к этому совершенно терпимо. Например, панически боится ваш сын звука работающей кофемолки... Не тратьте силы и время на то, чтобы приучить его к этому. Просто не включайте ее при ребенке. Такого ребенка может напугать даже игрушка, если она издает особенно резкий звук: например, резиновая рыбка или лодочка, машинка с инерционным двигателем. Постарайтесь свести к минимуму все ситуации, которые могут расстроить вашего малыша. Помните, что ему далеко не всегда в радость новые впечатления во время дальней прогулки или визита в гости. В любом случае всегда в такие моменты обеспечьте ему надежную защиту: возьмите на руки, прижмите к себе, шепчите на ушко ласковые успокаивающие слова.

Умейте и предвидеть такие ситуации. Иных просто-напросто избегайте, другие хотя бы сглаживайте. Почаще задумывайтесь, насколько глубоки и прочны ваши контакты с малышом, насколько разнообразно и полноценно ваше с ним общение. Если он недополучает вашего внимания, вашей воркотни с ним, ваших улыбок, если ему не хватает какой-то незаметной, но постоянной совместной деятельности с вами, это может обернуться настоящей бедой: его умишко, возможно, не станет таким острым, каким мог бы быть, его сердечко не научится любить так преданно и беззаветно, как вам хотелось бы. От вашей мудрости и любви во многом зависит сейчас будущее вашего ребенка. Помните об этом, когда устаете и падаете с ног, когда у вас кончается терпение, когда кажется, что ваш малыш никогда не научится ходить, говорить, проситься на горшок...

Все придет в свой срок. Вы только умеете любить своего ребенка не за то, что он такой красивый и такой умненький, а просто за то, что он есть: пусть худенький и с диатезом, не умеющий спокойно спать по ночам и пугающийся всего на свете... Он — ваш. И значит, он лучший на свете! Верьте в это. Ни на секунду не забывайте об этом.

Некоторых родителей почему-то ужасно расстраивает, если ребенок — малоежка. И напрасно. Ребенок этого возраста гораздо ближе к природе, чем мы с вами. Это у нас, взрослых, аппетит может зависеть от нашего характера, привычек, настроения... Все потребности малыша абсолютно естественны. Он будет есть ровно столько, сколько требуется его организму. И вы с этим ничего не поделаете. Наберитесь мужества и терпения.

Таким малоежкой всегда был наш Алеша. К счастью, я к этому времени уже научилась относиться к проблеме «плохого аппетита» у детей здраво. А вот бабушки непрерывно переживали по этому поводу.

Мне же вечным уроком и укором послужила история с Катей. Дело в том, что она почему-то с самого начала отказалась есть суп. То ли я его готовила не очень вкусно, то ли у нее были на это какие-то уважительные причины — не знаю... Стыдно сказать, но несколько лет ее и моей жизни я потратила в борьбе за суп: нервничала, уговаривала, хитрила, наказывала... В результате она не ела суп в детском саду, не ела его в школьной столовой, в пионерском лагере, в санатории. Сейчас ей 17 лет, и мы никогда не наливаем ей первое за общими семейными обедами. И ничего — живем. И она здорова, и семья не развалилась, и мир не рухнул.

Вообще это очень важно — с самого начала признать, что даже самый крошечный ребенок имеет право на собственные вкусы, которые, возможно, очень отличаются от ваших. Привыкайте к этому заранее — то ли еще будет, и не только за обедом!

ЯРЛЫК НА ЛЮБВИ

Родителей, особенно молодых, часто пугают знающие люди: «Будете брать ребенка на руки — сядет на шею», «Будете стараться во всем ему помогать — вырастет беспомощным и инфантильным».

Один из особенно «тяжких» грехов любящих родителей — сентиментальность. Их за это очень ругают суровые книжки и строгие знатоки педагогики. Сентиментальность, говорят они, — это очень плохо. Телячьи нежности, экзальтация, слезы по любому поводу...

Не верьте этим разговорам. И не будем спорить о словах: что такое «сентиментальность» и плохо ли это. Иногда, может быть, и плохо. Иногда совсем не так уж и страшно. Гораздо страшнее, когда строгие ярлыки вешаются на вещи очень хрупкие и беззащитные: нежность, ласку, любовь...

Не оглядывайтесь на этих мудрецов, когда шепчете на ухо своему сынишке самые ласковые слова на свете. Ему без них — все равно что без солнечного света. Рассказывайте детям сказки собственного сочинения. И не стесняйтесь, если некоторые из них своей наивностью могут довести теоретиков семейной педагогики до исступления. Мальчик обидел маму, и она ушла от него, он искал ее по всему свету, нашел, и она его простила... Дед Мороз подарил больной девочке удивительную куклу, и она выздоровела... Мальчик спас раненую собаку, а когда сам чуть не утонул, она его вытащила из глубины.

Примитивно? Да. Сентиментально? Да. Но если вам нужны эти бесхитростные истории — ради бога! Впрочем, не их я даже и защищаю, а вашу родительскую смелость. Не бойтесь любить ваших детей! Будьте с ними нежными, ласковыми и, если хотите, сентиментальными. Не бойтесь ярлыков и окриков. Кроме вас, никто не научит вашего ребенка любви. Понимаете? Никто!

Поэтому не бойтесь доверять собственному сердцу.

ИГРУШКА НА НОЧЬ

Каждый из моих ребятишек где-то после года засыпал только в обнимку с любимой игрушкой. Пожалуй, Катюша немного припозднилась с этой привычкой, поскольку вначале у нее была другая — «драть щипу». Засыпая, она обязательно теребила, выщипывала ворс из своего шерстяного одеялка. Это было обязательным условием засыпания, ритуалом. Где-то года в полтора, увидев у отца новый пушистый шарф, она восхищенно воскликнула: «Какая хорошая щипа!» Не могу сказать, чтобы нас очень уж умиляла эта ее привычка: мы боялись, что крохотные шерстинки попадут ей в легкие, что, возможно, вообще на этом фоне способны развиться какие-то аллергические реакции...

Поэтому мы с облегчением вздохнули, когда наша работа по замене одного ритуала другим увенчалась успехом. Изрядно пощипанное шерстяное одеяло мы заменили на время стеганым, а в утешение предложили Кате игрушечного мягкого мишку. К нашему облегчению, она довольно легко согласилась. У Женечки идея «щипы» даже не возникала. У нее сразу появились любимые собачки (на одной квартире) и «лефик» (лев — у бабушки!). Но зато уж не дай бог этой собачки или «лефика» не оказывалось вовремя в кроватке! Если мы ехали куда-то, можно было забыть что угодно — только не любимых зверушек!

Алеша все решил иначе. Его любимым ночным другом стала маленькая подушечка. Он не засыпал без нее ночью, не засыпал и днем. Мы брали ее с собой на прогулки, если предполагалось, что надо будет укладывать его спать в коляске, брали к знакомым, когда шли в гости. Более того, когда Алеше было шесть лет, мы поехали всей семьей в трехдневный велосипедный поход, ночевали в лесу в палатке. И когда составляли список необходимых вещей, под номером один значилась Алешина подушечка! Сейчас ему семь, но он без нее все так же не может жить.

Честно говоря, я довольно долго думала, что это только у моих детей такие странности и капризы. Но однажды в книге английского психолога Пенелопы Лич «Младенец и ребенок» прочитала, что это характерно для большинства детей. «Мягкие любимцы» называет она эти предметы.

Каков их смысл? Они становятся для ребенка символом безопасности, надежности и уюта. Они успокаивают малыша, помогают ему преодолеть чувство одиночества — в кроватке, в комнате. Они нужны ему. А нам с вами они помогают в формировании особого «сонного» ритуала, который просто необходим, если вы хотите, чтобы ваш малыш спокойно и крепко засыпал. Из чего он должен состоять — это уж придумайте сами. Постарайтесь только, чтобы, во-первых, он до мелочей повторялся каждый раз, во-вторых, чтобы не был растянут на час, например.

Когда он уже прочно войдет в ваш быт, не только дети, но и вы следите, чтобы правила игры не нарушались. А то ведь дети — такие хитрецы! Как только станут постарше, сразу начинают стараться «отбить» у сна хотя бы лишнюю минуту. «Как же так? — ужасно обижалась я. — Ведь я уже сказала «чок-чок, ротик на крючок, кто слово скажет — тому щелчок»?!» Так уж получилось, что наш с ними ритуал состоял из всяких ласковых прибауток и «говорушек», которые произносились в строго определенном порядке.

Катя порою, уже совсем большая — лет в 13—14, и то вдруг спохватывалась: «Мама, похвали меня тоже!»

«Похвали» — это значит скажи на ночь ласковые, с детства привычные слова...

А в вашей семье такие слова есть?

КОЛЯСКА ПОДАНА!

Я рискую показаться ужасно старомодной, но меня давно уже мучает одна мысль, которую я не часто рискую высказывать вслух: уж не враг ли какой-нибудь наших детей выдумал эти замечательные, красивые, легкие, складывающиеся сидячие коляски для наших дочек и сынишек?

А может, это мы сами себе враги? Вернее, нашим детям?

Конечно, такая коляска очень облегчает жизнь. Утром, когда надо успеть до работы забросить двухлетнего малыша в ясли, когда после работы надо еще зайти с ним в магазин, когда... А когда, собственно, еще?

Я не буду лицемерить и говорить, что такие коляски не нужны нам вообще. Но все-таки наберусь смелости утверждать, что они бывают нужны нам не так уж часто. В сотнях же случаев многие мамы и папы пользуются ими просто потому, что им, взрослым, так удобно.

Я же считаю, что надо всегда исходить из интересов ребенка. А в интересах ли ребенка большую часть «уличной жизни» проводить в скрюченном состоянии в такой коляске? Мама выходит с малышкой погулять во двор. И от подъезда до детской площадки везет кроху в

колясочке. Та поиграет немного в песочнице, мама сажает ее в коляску, и они едут в другой конец двора разговаривать, а дочка пока посидит...

Папа вышел в парк погулять с двухлетним сыном. Вернее, папа-то вышел, а сын — выехал. Он мог бы побегать по траве, поучиться пинать мячик, мог бы залезть на пенек, попрыгать, поднять упавший с дерева листок, удивиться необычной травинке и жуку... Но вместо этого малыш чинно сидит в колясочке, а любящий его папа честно «гуляет» с сыном по аллее парка! Когда я вижу такие картинки, меня охватывает какое-то бессильное возмущение!

Я твердо убеждена: если малыш научился немного ходить, мы, взрослые, просто не имеем права отнимать у него возможность дальнейшего постижения мира. Во дворе, на улице, в магазине, в парке — всюду он должен, если есть хоть какая-то возможность, топтать своими ножками. Должен падать, поднимать с земли камешки и травинки, должен всему удивляться, все стремиться потрогать, все посмотреть и даже — будьте внимательны, мамы и папы! — попробовать кое-что на зуб.

Окружающий ребенка мир нельзя постигать «проездом», равнодушно глядя на него из объятий красивой импортной коляски. Более того, я убеждена, что сидение часами в таких колясках плохо сказывается на осанке ребенка, искривляет его позвоночник. Ну а если даже и нет, то все равно потери велики, ведь ребенок не двигается! А это уже беда! Нормальный, здоровый малыш должен быть похож на пружинку: все время куда-то бежать, лезть, прыгать. Это его естественное состояние, от которого, к сожалению, мы все чаще отучаем наших ребятишек. Я вижу порою в таких колясках и трехлетних, и даже четырехлетних детей — послушных, нелюбознательных, малоподвижных. Они очень удобны — такие дети. Но разве они появляются на свет, чтобы нам с вами было удобно?!

О ГОРШКЕ

Самое главное в этом деле — терпение. Пожалуйста, не думайте, что вы решите все проблемы за несколько дней или даже недель. На это должны уйти месяцы!

Чем больше вы будете нервничать по этому поводу — тем хуже для вас. Никакие наказания тоже не помогут. Ребенок, которому нет и двух лет, не умеет еще логически мыслить. Он искренне будет стараться понять вас, будет огорчен, что расстраивает вас, будет, наконец, бояться вас и вашего гнева, но если его мозг еще не созрел для выстраивания логической цепочки: тяжесть в кишечнике — сидение на горшке — мамина радость — все его и ваши эмоции ничего не значат.

Мои дети начинали понимать что к чему примерно к полутора годам. Этому предшествовали месяцы особой родительской бдительности. Дело в том, что если постоянно заниматься ребенком, не так уж трудно заметить, когда он собирается покакать. Вот малыш замер на месте, покраснел, напрягся, закричал... Действуйте, мамы и папы! Надо успеть подскочить, снять ползунки или колготки, посадить на горшок... Не забудьте непрерывно повторять при этом то слово или звуко сочетание, которое станет у вас с малышом опорным сигналом для данной ситуации. Насколько я знаю, самый распространенный подобный сигнал — примитивное «а-а». Изобретите свой вариант и для случая, когда малыш просто собирается пустить струю. Ну, хотя бы «пи-пи». Можете выдумать что-нибудь и пооригинальнее. Главное, чтобы в течение нескольких месяцев эти сигналы постоянно сопровождали повседневную жизнь ребенка. Рано или поздно он поймет, что они означают. И это самое главное. Тогда он понемногу сам начнет подавать их. Вначале даже вовсе не связывая их с горшком. Просто, знает малыш, есть такая игра: надо обязательно вначале покряхтеть «а-а» и только потом уж приступать к делу. Как быть ночью?

Эта ситуация посложнее. Если днем вы уже хоть как-то решили проблему, то ночью она возникает во всей своей красе: простынки мокрые, штанишки мокрые, малыш холодный и замерзший. Кстати, лет до трех, даже порою до трех с половиной это явление носит вполне

нормальный характер, и об энурезе (ночном недержании мочи) говорить пока не следует. Как действовали мы?

Во-первых, вначале мы тщательно закрепляли дневные успехи и навыки. Пока ребенок не усвоил до мелочей, чего от него хотят, нет никакого смысла решать следующие задачи. Поэтому месяц за месяцем мы закрепляли достигнутое. Непрерывно хвалили, когда было за что, не ругали, но огорчались, удивлялись, когда случались «проколы». Мы называли это «натереть в мозгу мозольку» — такую, чтобы со временем она напоминала о себе даже ночью.

Ближе к двухлетию каждого ребенка выбирали тактику. Дело в том, что можно пытаться научить малыша спать сухим всю ночь, конечно, помогая ему некоторыми средствами. Но бывают дети (чаще всего мальчики), с которыми этого почти не проходит. И тогда надо учить ребенка просыпаться, вначале звать родителей, а потом когда-нибудь вставать уже самостоятельно.

И в том, и в другом варианте очень велика роль «разговоров»: укладывая малыша, непрерывно напоминайте ему, что мочить постельку не надо, это нехорошо, это делают только маленькие... (раздражение той самой «мозольки»). Здесь очень важно четко пройти по грани, т.е. мобилизовать определенный участок мозга, заставить его поработать, и при этом не создать явного дискомфорта в детской душе. Нельзя, чтобы он боялся, стеснялся, переживал и т.д. Очень важно, чтобы вы все время были с ребенком союзниками, чтобы, даже оскандалившись, он знал, что вы не будете его ругать, поможете, утешите. Возможно, эти неудачи станут вашим с ним секретом, тайной, другие члены семьи ничего не будут об этом знать. Но между вами должно быть полное доверие! Запомните: огорчаться — не значит сердиться, ласково пожурить — не значит ругать! «Мозолька», которую вы формируете, ни в коем случае не должна возрасть на страхе и нервах. Скорее на игре, на желании побыстрее стать большим, на стремлении получить радостную мамину похвалу и т. д.

Более детально о первом варианте. Начните работу с того, что постарайтесь максимально увеличить промежуток «сухого» сна. Для

этого поднимите малыша пописать перед тем, как ляжете спать сами: часов в 11—12. Если увидите, что поднимается он неохотно, отказывается от ваших настойчивых предложений, попробуйте такой путь. Ограничьте его питье и употребление жидкости где-то после 18 часов. Перед самым сном дайте съесть крохотный кусочек селедки или просто хлеба с солью. Очень немного, чтобы не вызвать жажду.

Одевайте ребенка на ночь в это время чуточку теплее, чем обычно. Следите, чтобы он ложился в теплую постель. Придумайте что-нибудь, чтобы он не сильно раскрывался.

Рано или поздно одна из ночей станет «сухой»: тут уж дело за вами! Бурный восторг, щедрая похвала! На следующий день в кроватке лужа? Ничего. Повздыхайте, погорюстите вместе с малышом, погорчайтесь... Он должен ощутить, как приятно быть победителем и как грустно проигрывать. В общем, еще много-много дней и недель — продолжение работы.

Я предупреждаю родителей, что с мальчиками труднее дается такое обучение. Будьте готовы к этому.

НЕ СПЕШИТЕ

Французский писатель Эрве Базен как-то заметил в одной из своих статей: «У природы нет быстрых ответов»...

Давайте задумаемся. У природы, у жизни действительно ведь нет ответов быстрых, сиюминутных. Вырубленная здесь роща, построенная там плотина — как все просто сегодня! Как все сложно завтра...

Но и каждый из нас — тоже часть жизни, крохотный кусочек мироздания.

Не ждите быстрых ответов от своих детей. Нет, конечно, не об ответах на уроках идет речь! О другом. Сегодня, завтра, через месяц, через год — не ждите результатов от ваших конкретных педагогических действий. Их не будет. Их не будет долго...

А когда они все-таки появятся, вы, наверное, даже и не свяжете их с каким-то определенным вашим поступком в прошлом. Может, так оно даже и к лучшему?

У природы нет быстрых ответов... Мы должны помнить об этом, когда пытаемся простить себе вчерашнюю грубость и несправедливость по отношению к дочке, сыну. Сегодня-то все уладится, а вот чем отзовется эта несправедливость через десять, через двадцать лет?

Нам обязательно надо помнить об этом и тогда, когда подступает отчаяние: неужели все без толку, - неужели наша любовь и наше терпение так бессмысленны, так не нужны этому ребенку? У жизни нет быстрых ответов. Лишь через много лет вернется к нам посеянная нами сегодня доброта. Вернется благодарностью и любовью. Но не скоро, не скоро.

Сегодняшних результатов в педагогике почти не бывает — ни на уроке, ни в семье. И значит, как же нам жить?

Просто все время помнить о том, что рано или поздно наступит завтра. Помнить с тревогой и надеждой.

УЛЫБАЙТЕСЬ, ПОЖАЛУЙСТА!

Учите детей доброжелательности — хочется мне повторять и повторять.

Учите их быть доброжелательными. Учите их умению проявлять эту доброжелательность. Ведь самые хорошие чувства, самые тонкие движения души могут так и остаться незамеченными, невысказанными, если люди просто-напросто не умеют их проявлять. Обычные слова, сказанные по-доброму, с улыбкой, во время, делают порою чудеса.

Давайте поговорим об улыбке. Почему мы так редко улыбаемся? Почему считаем, что это исключительно наше личное дело? Мы выходим утром из дома... Впереди — встречи с коллегами, с друзьями, со знакомыми и незнакомыми людьми... Улыбайтесь, пожалуйста! И совсем не потому, что от улыбки «станет мир светлей». Нет, просто улыбка — это тоже необходимый элемент хорошего воспитания.

Хмурое лицо, невнятное приветствие сквозь зубы, угрюмый взгляд — все это не характер, не отпечаток тяжелых жизненных невзгод. Это всего лишь свидетельство недостатка культуры.

А что такое недостаток культуры? Плохое воспитание. И страдает от него прежде всего тот, кому недодали его в детстве. Кстати, страдает не только от того, что его недолюбливают коллеги или не понимают близкие... Все гораздо сложнее.

...Старшие дети в одной семье учили малыша: «Если упал, кричи «ура!»»

Глупейшая, казалось бы, вещь: малыш всхлипывает, трет ушибленную коленку, но тянет «ура-а-а!»

А приглядишься — и видишь: дети эти оказались мудрыми педагогами. Под «ура!» особенно не расплечешься и не закапризничаешь. Покряхтишь, вытрешь слезинку — вот и все, что отпущено тебе для жалости к себе.

Так и с улыбкой. Наступает момент, когда уже не ты командуешь ею, а она помогает тебе жить. Не дает раскиснуть и пожалеть себя сверх меры. Заставляет быть мужественным и стойким, доброжелательным и интеллигентным.

Пусть почаще улыбаются наши дети!

МОЖНО? — МОЖНО!

Мне бы очень хотелось, чтобы мои читатели полюбили слово «можно». Поверьте: это удивительное, замечательное слово!

Вот посмотрите сами:

— Мам, можно я залезу на то дерево?

— Можно.

— Можно, я не буду есть суп?

— Можно.

— Можно, я позову на день рождения весь класс?

— Можно.

Старайтесь как можно чаще, если получится — чуть ли не всегда говорить это замечательное слово! Да, страшно, когда семилетний сын карабкается на сосну. Но зато у вас на глазах. Если вы не разрешите ему этого сейчас, он просто не спросит вас об этом завтра. И не известно, что тогда произойдет.

Конечно, совершенно непонятно, как разместить в крохотной квартирке целый класс, но ведь до дня рождения еще целый месяц! Еще не раз возникнет разговор об этом, и сын сам задумается, где же взять тридцать стульев и вообще... Но — сам!

Особенно очень необходимо постоянное «можно» маленьким, когда они хотят все знать, все потрогать, все увидеть, все понять.

Надо подержать в руках мамину губную помаду и папин журнал. Надо открыть дверцы шкафа. Надо покрутить ручку швейной машины. Сделайте так, чтобы все это было можно: на ваших глазах, из ваших рук, с вашей помощью. Чем больше будет в жизни ребенка доброжелательных «можно», тем меньше в его характере шкодливости и недоброй изворотливости. Зачем что-то делать исподтишка и оглядываясь, если можно открыто и честно?

Но самое главное все-таки не в этом. Сто тысяч «можно» нужны для того, чтобы весомо и убедительно звучало «нельзя», когда оно все-таки понадобится. А без него в жизни, конечно же, не обойтись, это мы все знаем. Во много раз глубже и быстрее поверит ребенок вашему строгому «нельзя», если он знает ему цену, если уже поверил: мама и папа просто так им не разбрасываются. Нельзя — значит, нельзя!

А вот что в жизни бывает нельзя — это уж другой разговор.

ГРОЗНОЕ СЛОВО «НЕЛЬЗЯ»

Опытная мама, моя знакомая, как-то рассказывала: «Три запрета есть у моих детей. Первый — нельзя обижать маму. Не то что грубостью — даже взглядом нельзя. Второй — нельзя обижать маленьких. И третье — нельзя делать больно никому и ничему живому».

Что же, есть в этом своя глубокая материнская мудрость. Вспомним: ведь это старинная народная педагогика донесла до нас, например, первое «нельзя». А сколько глубины в третьем!

У каждого из нас с вами, уважаемые читатели, есть свой опыт. Если не родительский, то опыт собственного детства. И каждый из нас в ворохе тысяч «нельзя», заполняющих жизнь любого человека, особенно

маленького, все-таки выделяет те самые-самые необходимые, без которых мир рухнет.

Разве не должно, например, входить в «перечень» моей мудрой знакомой еще одно «нельзя», которое связано с безопасностью и здоровьем детей? Нельзя играть с электрической розеткой и спичками. Нельзя баловаться на подоконнике пятнадцатого этажа или на срубе колодца...

А с другой стороны — только начни: и начнут увеличиваться те или иные запреты в геометрической прогрессии... Как же быть?

Смотреть и думать. С тысячами «нельзя» ребенка растить вроде бы легче и проще. С несколькими — несоизмеримо труднее. Просто до невозможности трудно. Но ведь нам важно не только растить, но и вырастить. Кого?

И может быть, самое главное при этом — вырастить человека, который умеет жить среди людей, умеет любить, дружить, работать. Возможно, у такого человека в детстве и вообще было одно-единственное «нельзя»: нельзя огорчать другого человека.

О МОДНИЦАХ И ГРЯЗНУЛЯХ

Чего я никогда не понимала — так это откуда берутся дети, которые умеют возвращаться с прогулки чистенькими и нарядными. Мои дети даже уже школьниками приходили с прогулок мокрые и грязные до ушей. Другое дело, что тут уж они сами могли и почистить свои костюмы, и замыть, и повесить сушить... Именно поэтому я всегда старалась, чтобы для игры на улице у них была специальная одежда, из-за которой не будем трепать нервы ни они, ни я. А вот в кино, на прогулку куда-то в центр они с удовольствием одевались понаряднее.

Вообще вопрос о чистюлях и грязнулях совсем не так прост, как кажется...

Дело в том, что наше стремление к чистоте ни в коем случае не должно отравлять ребенку жизнь! Это должны быть две совершенно не пересекающиеся тенденции: вы то и дело меняете малышу испачканную

им одежонку, он ее снова пачкает. Никаких драм, никаких выговоров, никаких эмоций по этому поводу!

Ведь и в год, и в два да и в три тоже ребенок не может не быть грязнулей. Если прошло два часа, а у него по-прежнему чистенькие ползунки, колготки или брючки, что-то тут не то. Ведь он просто обязан быть грязным, потому что он непрерывно работает: познает мир. Он ползает по комнате, пока еще не умеет ходить, он лезет в ванную и под кровать, когда станет постарше, он разрисовывает себя красками и фломастерами, плюхается в каждую лужу, отбросив лопатку, роет землю руками — и так далее. И все это — совершенно нормально. Так и должно быть! Не мешайте этому: не закрывайте двери, не отбирайте краски, не суйте в руки лопатку. Будьте мудры и терпеливы. Подойдет время обеда или сна — вы отмоете своего героя под краном, ототрете ему руки, переоденете во все чистое... И малыш с удовольствием ощутит, что чистота — это хорошо. А через пару часов снова будет чумазым с головы до пят.

Итак, ваше дело — переодевать, его дело — пачкаться. И никакого антагонизма в этих процессах нет. Когда дети подрастают, возникает такая опасность. Очень хочется наряжать дочку в пышные, кружевные платья. Хочется надеть на двухлетнего мальчика потрясающий матросский костюм с множеством застёжек или джинсовый комбинезон...

Но дети — не куклы. И наряжать их для собственного удовольствия — не очень-то хорошо. Поэтому посидите и подумайте: а в чем, собственно, вашему малышу удобней всего играть в комнате, бегать на улице, ходить в садик? Решать такие задачи ужасно интересно!

Однако имейте при этом в виду, что удобно должно быть не только детям, но и вам.

А как иначе? Ведь стирать-то, гладить, хранить, чистить приходится именно вам. И вы имеете полное право подбирать детский гардероб так, чтобы вам было удобно за ним ухаживать.

Решения здесь иногда бывают самыми неожиданными.

Из-за соображений практичности я, например, никогда не покупала своим дочкам платьиц из шерстяной ткани, как бы мило они не

выглядели. Они не очень хороши в носке. То здесь шов грубый, то там застежка давит. Любое пятно сразу заметно. Стирать их надо осторожно и внимательно. А уж гладить — целая морока!

Гораздо удобнее платья из шерстяного трикотажа: они мягче, не мнутся, замечательно стираются, почти не требуют глажения. Пара таких платьиц и, допустим, джинсовый сарафанчик собственного изготовления — вот и весь детсадовский гардероб девочки из младшей группы осенью, зимой и весной. Но самое главное в этом гардеробе — набор цветных клетчатых фартучков с аппликацией, прекрасный выбор которых предоставляет «Детский мир».

Каждое воскресенье я складывала стопкой для каждой из дочек пять пакетов: в каждом чистые трусики, колготки, фартучек, носовой платочек. На все пять дней! И никакой суеты по утрам: платьице — чистое. Фартучек — нарядный. Колготы — целенькие. Вперед!

Но эта затея с фартучками проходит только для младшей, от силы — средней группы. Рано или поздно дочка заявляет: «Что я маленькая, что ли, в фартуке ходить?!» Не лезьте в бутылку, все верно. Так и должно быть. Просто для этого периода у вас должна быть готова следующая идея.

ДУМАЙТЕ, РОДИТЕЛИ!

— Как дела? — спрашиваем мы каждый день у сына или дочки.

— Нормально! — отмахиваются они. Но тысяча оттенков у этого их ответа. Уловить их, различить, понять — для этого нужен не музыкальный, а какой-то особенный, родительский слух...

Плачет новорожденный малыш — и мы по его невнятному мяуканью понимаем, в чем дело: замерз, мокренький, хочет есть. Уныло и бесконечно ноет четырехлетний сын. Но это не каприз, он просто сам не знает еще, что заболел. Он не знает, а мама уже почувствовала: здоровенький он так не плачет. «Нормально», — тускло отзывается шестиклассник на вопрос о первых школьных делах. И сердце наше сжимается: что-то неладно...

«Как научиться чувствовать ребенка?» — спрашивают порою молодые родители. А у меня на все один ответ: «Слушать, смотреть, думать...»

Вот он, спит, совсем крохотный. Как интересно, оказывается, слушать его дыхание! Только что оно было ровным — вдруг засопел, всхлипнул, опять задышал спокойно. О чем ты тревожишься, малыш? Думайте, родители, думайте... Ведь все самое трудное, самое главное — впереди.

Дочка-третьеклассница не крикнула, как обычно, с порога: «Мам, ты дома?» Молча разулась у двери. Что-то случилось, что-то неладно. Услышали, почувствовали, встревожились?

Непонятно даже, из чего он вообще складывается — этот особый родительский слух? Ну не звонит уже четвертый день сын-подросток своему приятелю. Что особенного? Ничего, наверное, если бы не бродил он по квартире так потерянно и бессмысленно. Поссорились? Нет, пожалуй, не так все просто. Что-то там посложнее, в этом странном пятнадцатилетнем мире... Скорее всего, мы так и не узнаем, что действительно стряслось. И не надо. Наше дело — быть рядом, помочь молчаливым пониманием, тишиной...

Наши дети всхлипывают во сне, капризничают, грубят нам по телефону... А мы слушаем это все, смотрим на них и думаем: «Какое счастье, что они у нас есть».

«МАМА, Я КРАСИВАЯ!»

Итак, детский гардероб. Практичность, удобство, функциональность — все это обязательно. Но обязательно и еще одно условие: в нем всегда должно быть что-то нарядное, красивое, «на выход». Дело в том, что дети ужасно любят наряжаться. И это всегда надо понимать и учитывать. Лишать их возможности покрасоваться, потанцевать перед зеркалом, поахать от радости — просто нечестно!

К счастью, маленькие дети в отличие от многих взрослых совершенно не тряпичники. Им не нужны потрясающие наряды в большом количестве. Достаточно всегда иметь одну вещичку, которая и

считается праздничной: длинная юбочка «в старинном стиле», белое платьице, нарядные шортики и брючки, яркий свитерок, красивая маечка.

Вообще, детский гардероб не должен стоить больших денег. В этом я совершенно убеждена! Вернее, даже так: дети и без того обходятся нам недешево, так что не тратьте деньги там, где их можно не тратить.

На мой взгляд, вводя детей в мир вещей и материальных ценностей, очень важно как можно медленней поднимать планку стоимости их гардероба. Они должны знать, что эта планка все время существует, вот она. Зачем? Чтобы иметь запас. Запас времени, средств, возможностей, наконец... Иначе запросы у вашего растущего ребенка очень быстро опередят ваши возможности, как бы велики они ни были. Будет плохо ему, будет плохо вам... Дети должны знать, понимать и разделять ваши заботы: «Это, дочка, для нас дороговато. Это, сын, нам, к сожалению, не по карману».

«А если «по карману»?» — спросит кое-кто. Не знаю. Наша семья все время принадлежала к тому большинству семей, которые должны считать деньги от зарплаты до зарплаты, все время распределяя и ограничивая свои траты.

Но и в случае сверхобеспеченности, кажется мне, принцип разумного ограничения стоимости детского гардероба все равно должен существовать. Просто для того, чтобы не превратить вашу будущую жизнь в работу по насыщению непрерывного «хочу то, хочу это».

Не стесняйтесь с благодарностью и готовностью принимать детские вещички, которые отдают вам родственники и близкие друзья, у которых уже выросли их дети. Я знаю, что для многих семей это не такой уж простой момент: гордость, самолюбие... Как это брать у кого-то поношенные платьица и маечки?! Мы для себя решили эту проблему раз и навсегда: берем все, что нам отдают, и за все горячо благодарим. И дело совсем не в том, что нам очень нужны эти вещи. Просто я всегда знаю, как дороги любим родителям вещички их выросших детей. Выбросить их, порвать на тряпки — рука не поднимается. Я знаю это по себе. Так что, принимая подобные свертки, думайте не о собственных

сомнениях, а старайтесь понять тех, кто старательно, любовно сложил в пакет колготочки, платица, брючки...

И еще одно, очень важное для меня, правило: вещи вашего ребенка не должны быть дороже или лучше ваших собственных.

Приучите с малолетства ваших детей, что очень красивые варежки сначала должны быть подарены маме, а потом только — пятилетней дочке.

Элегантные туфли не могут, не имеют права появиться у пятнадцатилетней дочери, если их нет у матери. Новые сапоги, платье, пальто, дубленка, плащ — все это должно вначале иметься у родителей. И только потом — у детей. Запомните: никаких жертв, никакого самоуничижения с вашей стороны!

Ваши дети довольно быстро, не успеете и оглянуться, станут взрослыми, и у вас будет еще тысяча возможностей отдать все, что скоплено, куплено, запасено вами за многие годы. И тогда-то, взрослыми, они и сумеют оценить вашу любовь и ваше бескорыстие... Если вы их, конечно, этому научите. А этому надо учить!

Ограничивая их, в общем-то, не в самом главном, приучая и жертвовать, и быть терпеливыми, мы в то же время и учим их самому важному на свете: любить, отдавать, заботиться. И туфли, и шубка — все это рано или поздно у них и так появится. А вот доброта, умение любить — это то богатство, которое сумеете дать им только вы. И то, если позаботитесь об этом вовремя.

Но не доводите этот принцип до абсурда. Слушайте себя и своего сердца... И если получится так, что у шестнадцатилетней дочки горе — по ее мнению, ей совершенно не в чем идти на новогодний вечер — забудьте про все принципы и помогите ей, если видите, что это действительно горе. О чем бы ни писала я — об одежде, играх, здоровье детей — все время хочется непрерывно повторять одну мысль: ни одну на свете книгу о воспитании детей не делайте строгим учебником! Читайте, думайте, прикидывайте все на вашу жизнь — и поступайте по-своему. Так, как велят вам ваше сердце и глаза вашего ребенка.

ЧАС В СУТКИ НА ВОСПИТАНИЕ

Как показывает опыт, самое больное место для многих родителей — это время. Свободное время, которого нет и не будет. Сердитые читатели и сейчас наверное готовы выговорить мне: «Все эти ваши советы — для неработающих родителей».

Но это не так. Среди нас с вами, пожалуй, почти нет таких, кто живет в особых, «тепличных» условиях. Если и есть неработающие мамы, то только многодетные. А это работа — посложнее и потруднее многих.

Нет, секрет многих хороших, счастливых семей совсем не в том, что им вдруг перепадает откуда-то «дополнительное» свободное время.

Дело в том, что это вообще величайшая ошибка — считать, что детей следует воспитывать в «свободное время». Время, оставшееся от работы, уборки, стирки, ходьбы по магазинам, приготовления обедов... Сколько там осталось? Час? На что мы его потратим — на разговор по душам, на проверку уроков или, может быть, на трудовое воспитание?

Нелепо, правда?

Семья воспитывает своего ребенка уже тем, что она есть: полная или неполная, счастливая или не очень, строгая или безалаберная, открытая или замкнутая...

Воспитывает все: утренняя улыбка, мимолетный разговор, неубранная посуда на столе, мамин разговор с подругой по телефону, папина возня с кухонным краном, бабушкина жалоба на здоровье, хлопоты возле больного братишки...

Воспитывает дух семьи, ее характер, вся атмосфера вашего дома...

Вот и давайте взглянем на уборку, стирку, обеды и прочее с этой стороны. Все это — работа на дом, на его тепло и свет. Только кто же строит дом в одиночку?

Думайте, фантазируйте, изобретайте, приспособляйтесь, делайте, что хотите, только стройте, укрепляйте, утепляйте, освещайте свой дом обязательно вместе со своими детьми! С утра до вечера, постоянно, всегда — вместе. Даже в те дни, когда вы видите с сыном десять минут утром и двадцать вечером...

Маленькое дополнение. Вы, конечно, понимаете, что «дом» — это не пара комнат и кухня? Это — мир вашей семьи. Это ваша семья...

КОЛЫБЕЛЬНАЯ ДЛЯ МИКРОСКОПА

Некоторые родители, приверженные самым прогрессивным идеям в педагогике, твердо знают, что игры и игрушки у детей должны быть в основном развивающими. И вот здесь я хочу предостеречь многих: не будьте занудами и диктаторами! Нельзя все на свете, особенно в радостном детском мире, делить на «полезные» и «бесполезные» вещи. Не хватало еще нам с вами оценивать с точки зрения полезности любимого мишутку или старенького зайца.

Любимые игрушки у любого малыша всегда есть и будут. Должны быть! Любовь и нежность, которые испытывают к ним дети, — это и есть самая огромная польза, которая в тысячу раз важнее многих развивающих элементов. У каждого из моих детей были такие любимые игрушки. У Кати — Мишутка и кукла Танечка, у Жени Лефик (плюшевый лев), у Алеши — собачка, мишка, заяц... Позднее — какие-то дощечки, машинки, железки... Не пытайтесь даже вникать, зачем малышу эта коробочка или лоскуток. Любимые игрушки не оцениваются логикой. Они — основа игрушечного мира ваших детей.

Любимые куклы и звери и до сих пор живут в нашем доме. Занимают почетное место в детской комнате. Друзей ведь не выбрасывают на помойку или в мусоропровод.

И все-таки есть игры и игрушки, напрямую работающие именно на развитие интеллекта, творческих способностей ребенка. Огромная беда нашей повседневной жизни — то, что игрушек этих крайне мало. Их практически никто (кроме энтузиастов Никитиных) не придумывает, не делает, не пропагандирует. В «Детском мире» дорогие роскошные куклы сидят длинными рядами, а обычных деревянных кубиков — цветных или с буквами — не найдешь.

Но не отмахивайтесь высокомерно и от самых обычных игр, которые продаются в наших магазинах. Их десятки и сотни, и потому уж единицы-то выбрать иногда удастся. Например, уже много лет мы

храним на полке с играми самое обычное «Лото — малышам». Для пяти- и шестилеток оно, конечно, ни к чему, а вот для трехлетнего идет замечательно. Годами живет у нас и неизменно пользуется успехом деревянное домино, на котором вместо точек нарисованы божьи коровки, бабочки, черные коты... Сначала мы выкладывали из деревяшек дорожи и строили заборчики, потом учились различать рисунки, потом стали уже считать их. Затем начали играть «почти по правилам». Это домино и еще одна совершенно, казалось бы, бессмысленная игра «С утра до вечера» (когда катают кубик и передвигают фишки с кружочка на кружок) очень любимы нашими детьми. Как-то так получилось, что с ними связывается у ребят представление о покое и уюте. Я даже знаю почему. Я предлагала поиграть в них, когда кто-то только что тяжело отболел и не мог напрягаться или когда позади была трудная неделя и вечером в субботу ни у кого не было сил на что-то более интеллектуальное, а иногда даже после какой-то серьезной ссоры... В общем, бывают моменты, когда ребята хватают нас за руки, усаживают за кухонный стол (самый большой) и тащат одну из этих игр. Значит, мы давно не сидели вместе, они соскучились и хотят не столько поиграть, сколько просто посидеть в уюте рядом с нами и поболтать обо всем на свете.

У каждого из наших детей был в детской свой уголок. У Жени — неизменно кукольный. У Алеши — то военный, то очень долго больница, то, наконец, настоящий верстачок с настоящими, хоть и маленькими инструментами. Что поделаешь — мужчина! И гвоздь забить надо, и фанерку распилить. Один из книжных шкафов мы не стали занимать книгами. На полках там расположились: конструкторы, настольные игры, детский микроскоп, набор «Юный химик», электроприбор для выжигания, фильмоскоп с диафильмами, шахматы, шашки.

Особенно много радости доставлял и доставляет моим ребятам микроскоп. Уже в шесть лет Алеша подолгу сидел над ним, рассматривая крохотный кусочек лука, каплю воды. «Юного химика» мы подарили Кате еще до того, как она начала изучать химию. Тогда же появилась на стене таблица Менделеева... Через несколько лет она, закончив восемь

классов, выбрала школу с углубленным изучением химии и биологии. Подтолкнули ли мы ее к этому или, наоборот, вовремя угадали, почувствовали ее склонности — мы и сами не знаем.

«Юный химик», прибор для выжигания — дорого...» — возможно, скажет кто-нибудь из читателей. Я согласна, действительно не дешево. Но и не так страшно, как кажется. Дело в том, что мы зато никогда не покупали роскошных кукол, меховых львов и тигров да и дорогих электромеханических и электронных машин, танков и самолетов — тоже. Нельзя сказать, что их у нас не было вообще — кое-что дарили родственники и друзья. Возможно, если бы не случились эти подарки, что-то из этих вещей мы бы даже и купили сами: не надо, чтобы у детей возникало чувство обделенности. Но в целом тенденция такова: дорогих, бессмысленных, нефункциональных игрушек — минимум, развивающих и обучающих — максимум. Но еще раз повторяю: только без крайностей! Иногда какая-то нелепая вещица, пластмассовый пупс, тряпичный Карлсон оказываются самыми любимыми и самыми нужными ребятишкам. Не насилуйте детей, не помещайте их с самого начала в обстановку прагматичности и полезности каждой вещи! Иначе кончится тем, что ваша маленькая дочка будет укладывать в коробку из-под шахмат запеленатый в лоскутки микроскоп и приговаривать: «Спи, маленький». Детям нужны и лоскутки, и дощечки, и куклы, и разные машинки, и многое из того, что кажется нам порою абсолютно бесполезным.

НЕСКОЛЬКО СЛОВ О ТИШИНЕ

Учите ребенка любить тишину. Нет, не тишину испуганного молчания и железной дисциплины, а просто — тишину. Тишину лесной поляны, вечерних сумерек, неторопливой прогулки вдоль реки, раздумий над книгой...

Наша беда в том, что мы все время куда-то гоним наших детей: в школу, на тренировку, в группу продленного дня, в кино, наконец... И совершенно не учим ребенка умению оставаться иногда наедине с самим собой.

Мы не учим его этому, когда он еще совсем крохотный: ни на секунду не оставляем его в комнате, тащим с собой на кухню, в коридор, обратно в комнату.

Мы панически боимся того, что он иногда останется дома один, когда ему 7 — 8 — 9 лет. Поэтому и считаем, что группа продленного дня — огромное счастье для него и для нас.

Мы и позднее страшно боимся того, что подросток может оказаться «предоставленным сам себе».

А что уж такого страшного в этом? Побывать одному, побывать наедине с собой — это значит почитать книгу и, не торопясь, заняться домашними делами, посидеть над схемой радиоприемника и повозиться с моделью парусника, послушать музыку и просто подумать о жизни, о себе, о будущем... Мало ли о чем надо подумать подрастающему человеку?

Именно это умение думать и размышлять, отсутствие страха перед одиночеством (а настоящее одиночество — это ведь совсем другое), независимость собственного мнения и уберегут вашего сына или дочку от многих соблазнов и неверных поступков.

Но для этого надо вначале научить их любить тишину.

Казалось бы — такой пустяк...

ИГРАЕМ ПО ПРАВИЛАМ

Только правила эти — не для детей, а для взрослых, для нас с вами, когда мы во что-нибудь играем со своими детьми.

Во-первых, не будьте занудами. Ваше внедрение в мир детской игры — введение туда новых, развивающих и обучающих элементов — должно быть естественным и желанным. Не устраивайте специальных занятий, не дергайте ребят, даже когда у вас появилось свободное время: «Давай-ка займемся шахматами!» Не прерывайте, не критикуйте, не смахивайте пренебрежительно в сторону тряпочки и скляночки. Или учитесь играть вместе с детьми, незаметно и постепенно предлагая свои варианты какого-то интересного дела, или оставьте их в покое.

Во-вторых, не ждите от ребенка быстрых и замечательных результатов. Может случиться и так, что вы их и вообще не дождетесь! Не торопите малыша, не проявляйте свое нетерпение. Самое главное — это те счастливые минуты и часы, что вы проводите со своим малышом. Играйте, разговаривайте, вместе с ним радуйтесь каким-то крохотным открытиям и победам — разве не ради этого придумываем мы все наши затеи, занятия, игры?!

Может быть, кому-нибудь из начинающих родителей пригодится такое наблюдение: дети ужасно любят маленькие крохотные игрушки. Маленьких куколок, человечков, крохотную посудку, мебель, машинки... Какой восторг вызывает кукольная комната, которая целиком умещается в коробке из-под обуви. А если еще меньше — тем лучше!

Когда нашей Кате исполнилось три года, мы купили ей в подарок огромную куклу Любочку с Катю ростом. Бедная Любочка так и лежит у нас на шкафу много-много лет. Ни один наш ребенок даже не взял ее никогда в руки. Но зато самая любимая «кукольная» игра у всех, включая Алешу, — «Семья». Это небольшой пластмассовый наборчик: три крошечных маленьких человечка (надо полагать мама, папа и ребенок) и что-то вроде их мебели: детская кроватка, креслице, столик, стульчик. И стоит-то ерунду... Но какой восторг, какая радость! Если мы куда-нибудь ехали, дети всегда брали эту игру с собой. Да еще крохотную машинку с крохотным гаражом, набор пластмассовых зверушек, маленький пластмассовый конструктор в коробочке чуть больше спичечной... И этого им хватает не то, что на часы — на недели!

Иной раз выбирая подарок сыну или дочке, имейте в виду, что у этих непонятных детей все наоборот: чем меньше игрушка, тем любимее. А нам с вам это, пожалуй, даже удобнее.

МЕДЛЕННЫЕ ДЕТИ

Мы все время куда-то торопимся: на работу, домой, в магазин, в садик за ребенком.

Мы так привыкаем спешить, что порою сами подгоняем время: скорей бы уж отпуск, скорей бы Новый год, скорей бы дочка школу закончила... Только торопи не торопи — все придет в свой черед.

И потому — не торопите ваших детей. Когда они по часу сидят над тарелкой с кашей и по полдня — над уроками — это ужасно. Эту муку знают все родители. Тут надо что-то придумывать, изобретать, как-то хитрить...

Но не торопите их расти! Не переживайте, что ваш шестилетний сын чуть что — зарывается в ваши коленки и залезает под стол, как только в дом приходят гости. Да, такому ему нечего, пожалуй, пока делать в школе. Он у вас еще маленький.

Двенадцатилетняя девочка, отличница, прилежная читательница «Детской энциклопедии», совершенно неожиданно устроила в доме настоящий погром: вытащила все мамины бусы, застелила пол какими-то лоскутками. Уборку не сделала, музыкой не занималась, про домашнее сочинение по литературе начисто забыла... Что с ней? Да заигралась! Маленькая просто еще...

Ну, эта, ладно, только иногда такие штуки выкидывает. А вот соседский мальчик, шестиклассник, играет с утра до вечера машинками, самолетиками, винтиками, железками. Мать переживает: «Он у меня как маленький!»

Не торопите своих детей расти! У каждого свой срок... Многим детям очень надо, чтобы детство как можно дольше охраняло их от трудного и сложного 'мира взрослых. И они играют, забывают про свои взрослые обязанности, получают двойки и то и дело уходят от нас туда — в свой безопасный, привычный, обжитой мир детства. Им там лучше — что же поделаешь? Не пытайтесь вытащить их оттуда силой: приказами, строгими разговорами, умными книгами, даже хождением по музеям и театрам. Всеу свой срок. И когда он придет, и тот малыш, что не хотел в школу, и та девочка, что до двенадцати лет не хотела читать ничего, кроме сказок, — все наши отставшие, задержавшиеся в детстве ребята жадно и бурно будут спешить — читать, учить, выпитывать, смотреть. Взрослеть. Природа мудрее нас с вами.

ДЕТСКИЕ ПЕРЕЖИВАНИЯ

Детские страхи, проблемы, трудности, переживания — почему так быстро и так прочно забываем мы о них, когда становимся взрослыми?

А ведь ими буквально заполнено детство!

Вот детский сад: новенький, сверкающий, благополучный.

— Не возьмем тебя сегодня в игру, — сказал одному мальчику другой.

И померк свет. Что этому бедному малышу до того, что его сад сегодня даже показывают по телевизору? Он-то самый несчастный на свете...

Причин детских несчастий — тысячи.

И с горестями, и со страхами, и с проблемами надо куда-то идти. И с радостью тоже.

Мамы и папы, учителя и воспитатели, помните ли вы о том, что детям очень важно знать, что они защищены? Мальчики и девочки, подростки и юноши — им очень надо всегда знать, что есть на свете такое место и такой человек, который поймет и защитит?

Сложный это разговор... Если тринадцатилетний подросток жестоко избил третьеклассника, какая может быть защита? Но даже и этот угрюмый озлобленный парнишка имеет право знать, что найдется на свете хотя бы один человек, который постарается его понять. Не спасти от наказания, а принять на себя часть вины...

Но чтобы таких вот крайних случаев было меньше, давайте будем помнить, что в детстве каждому очень нужно ежеминутное, уверенное чувство защищенности: «Вот мама, она спасет меня от всех бед». «Вот учительница, она поможет мне не утонуть среди этих букв и цифр».

Злыми и жестокими вырастают дети, которые в детстве были лишены этой уверенности.

Проведите в своем доме самое простое исследование: ваш ребенок, скажем, разлил клей. Его первое движение — от вас или к вам? Но и это даже не главное...

Ваше первое движение?

Ваша первая мысль? Ваши готовые сорваться с языка слова?

Вот о чем надо думать и тревожиться.

НЕ ХОЧУ В САДИК!

Знаете, какой день, возможно, будет у вас самым тяжелым в жизни? Тот, когда вы впервые должны оставить своего малыша в садике. Слава богу, сейчас хоть можно сидеть с ребенком до трех лет. Но и в три года они еще такие крохотные, такие беспомощные.

Очень важно, чтобы этот первый день не свалился на ребенка неожиданно. Задолго до него разговаривайте с малышом о садике, о его правилах, о других ребятах, которые очень ждут нового товарища. По вечерам, по воскресеньям вдоволь гуляйте по территории садика, покачайтесь на всех качелях, поднимитесь на крыльцо. Пусть все это происходит неторопливо, спокойно, естественно...

Если есть возможность — пусть пока в садик водит малыша не мама, а кто-то, к кому он чуточку меньше привязан. Тогда не такой трагедией будет каждое утреннее расставание, на самую-самую малость будет менее больно вашему малышу.

Может быть, это и непедагогично, но когда сынишка или дочка уже будут готовы к решительному шагу через порог группы, отвлеките их внимание от «торжественности момента» каким-то крохотным подарком — маленькой, в мизинец, куколкой, машинкой, игрушкой. Подарок для ребенка — всегда событие! И всегда — хорошее. А положительные эмоции в предстоящие два часа ему не помешают! Если вы увидите, что это действительно как-то сгладило болезненную остроту первой реакции, сделайте так же и завтра, и послезавтра, и еще в течение двух, допустим, недель... Честно говоря, я использовала этот метод всегда, когда в жизни любого из моих ребятишек наступал какой-то тяжелый момент. Наверное, можно относиться к этому по-разному: «подкупаю» ребенка, порчу его, воспитываю в нем потребительство — да мало ли какие обвинения можно выдумать!

А мне, признаюсь, порою просто бывало жалко детей. Ситуации случались самые различные. И так хотелось в эти моменты хоть чем-то утешить, обрадовать, отвлечь! Поэтому и совала, например, долго-долго

Алеше в кармашек шортиков то карманный календарик, то значок, то переводную картинку. Алеша дольше всех привыкал у нас к садику. Плакать-то он перестал довольно быстро, но зато глаза у него долго были такие несчастные... Потом делала то же самое, когда муж водил его выдергивать несколько зубов подряд. Сколько было горя и страхов...

Дорогие мамы и папы! Если мы не будем любить и жалеть своих ребятишек, кто сделает это за нас? Когда наша Женя попала в больницу, мы носили ей передачи каждый день, и в каждой — все те же «подарочки»: новая книжка, красивый карандаш, значок, раскраска...

«Где напастись?» — спросит кто-нибудь. Не знаю. Больших денег это все не стоит, но все-таки расходов требует. Значит, не купим конфет к чаю, какой-то тряпки в дом, еще чего-то. Если вы принимаете этот метод — просто-напросто запасайте кое-что заранее. Начните хоть сегодня! Я для этого и рассказала вам про эту маленькую хитрость.

ВОСКРЕСЕНЬЕ ПО СРЕДАМ

Если у вас есть хоть какая-то возможность — устраивайте ребенку «свободный день» в середине недели. Я представляю, как это трудно, но постарайтесь сделать это любой ценой!

Дело в том, что дети очень устают друг от друга и в школе, и в садике, и в яслях. 20—30 человек весь день в одной комнате! Вы только представьте себя на месте каждого из них... Да еще добавьте сюда постоянное напряжение из-за боязни не угодить воспитательнице, страха перед хулиганом Вовкой, обиды из-за того, что его (или ее) опять не приняли в игру Оля с Ирой... И все это — пять дней подряд! Это же просто невыносимо для детской психики. И я уверена, что ОРЗ и прочие болезни, вспыхивающие у наших с вами ребятишек буквально через одну-две недели, имеют причиной именно это постоянное напряжение. Поэтому, если садик не склонен гордиться своим железным, военизированным режимом, используйте любые способы, чтобы сбить это напряжение: хотя бы забирайте малыша иногда пораньше. Но самое лучшее — в один из дней вообще не водите его в садик: возьмите с собой на работу, оставьте дома с папой, бабушкой, подругой... Конечно,

трудно, конечно, невозможно, но, может быть, хоть иногда, хоть через неделю, хоть изредка? Вы не представляете, как это важно для наших с вами детей!

И еще одно. Всегда, безоговорочно, единодушно была наша семья против садика-пятидневки. Это наше с мужем твердое убеждение: ребенок каждый вечер должен засыпать в своей постели и слышать мамино-папино «Спокойной ночи, маленький!» Это его жизненное право.

Сразу оговорюсь: я, в общем-то, знаю жизнь во всех ее проявлениях и понимаю, что бывают в ней и безвыходные ситуации. Что же, нет выхода — значит нет выхода. И не можем, не имеем мы права бросить даже маленький камушек в тех мам, которые без пятидневки просто не вытянут, не вырастят своих ребятишек.

Речь не о них. О тех семьях, для которых пятидневка не столь необходима, сколько удобна. Я совершенно убеждена: это «удобство» рано или поздно отольется такой прагматичной семье. Произойдет это неизбежно. Ведь каждый ребенок с самого рождения нуждается в своеобразном «поле любви». Оно, это поле, хранит и успокаивает его, обеспечивает ему чувство безопасности в нашем огромном мире, учит его любви, пониманию, доброте, душевной тонкости. Никакой казенный уход и стерильная чистота даже самого образцового садика-пятидневки не заменят разговора с мамой на кухне, веселой возни с папой, игры в своем кукольном уголке — всех тех незаметных вещей, из которых складывается чувство дома и семьи. Да вы сами посмотрите вечером на свою семью и представьте, что у вас ничего этого нет. Нет вашего любимого халатика, нет вечернего чая на кухне, нет возможности посидеть за шитьем или вязаньем. Вместо этого — спальня на 20 человек, казенная посуда и общее имущество. В туалет — строем, на прогулку — парами. И так пять дней в неделю! Вы думаете, это хоть для кого-то пройдет бесследно?

АЗБУКА ЛЮБВИ

Любовь — трудная работа. Трудно, потому что это ежесекундная, невидимая, кропотливая работа души. Но вот беда — к этой работе мы своих детей почти не готовим.

О профессии их будущей, о воспитанности, об образовании — заботимся. Записываем в секции, водим в музыкальные школы, учим языкам, покупаем редкие книги... А о самом главном — забываем.

А между тем и умению любить надо учить. С самого рождения и без перерывов на каникулы.

Мы знаем: ни один ребенок не осилит самостоятельно «Приключения Буратино», если его не научили узнавать буквы и складывать их в слова. Ваши выросшие дети не будут счастливы в жизни, если с малолетства вы не научили их азбуке любви: внимательному, трепетному, уважительнейшему отношению к другим людям. Кто знает, может, горе многих и многих матерей, забытых в старости собственными детьми, тоже отсюда? Может, все начиналось с крохотных, никем не замеченных пустяков...

Ребенок с малолетства должен знать, что любовь — к маме, к бабушке, к другу, к Петьке, к девочке из соседнего подъезда — это прежде всего готовность отдавать, готовность жертвовать.

Одна детская газета писала как-то о делегате пионерского слета. Уж и такой-то он хороший, и такой, и такой: учится хорошо, товарищам помогает, металлолом собирает. И промелькнула среди прочего такая деталь: вот уже несколько лет он по воскресеньям встает в шесть часов утра и идет разносить почту вместо мамы-почтальона, чтобы она могла отоспаться хотя бы раз в неделю. Какие отметки и характеристики скажут про этого мальчика лучше и ярче? Подрастает верный и благородный мужчина.

Удивительно как-то устроен мир: беззаветно и безоглядно любят именно тех, в кого вложили больше всего труда души. Выросшие внуки скучают не по той бабушке, которая дарила дорогие подарки, а по той, которой надо было таскать воду, вскапывать огород и трясушимися от волнения детскими руками капать в рюмочку валерьянку.

И маму особенно любят те дети, которые с младенчества привыкли заботиться о ней, помогать, которой несли ей из детского сада конфету, выданную на полдник.

И если ребята приучены встречать уставшего папу в коридоре и тащить ему тапочки, они и через много лет постаревшего, больного своего отца не оставят в одиночестве ни на день.

Учите детей отдавать и жертвовать, без этой науки ни они, ни вы не будете счастливы.

ЧАИ С МАЛИНОВЫМ ВАРЕНЬЕМ

Вы замечали? Некоторые дети любят болеть. Чуть что — просят градусник, с готовностью открывают рот, чтобы показать горлышко.

С чего бы это? Что хорошего: сидеть дома «без права прогулки», пить горький отвар из травок, морщиться от горчичников... Но вот однако: «Мама! А я сегодня два раза кашляла. Может, это бронхит?»

И испуганная мама бросается к домашней аптечке.

Но что-то здесь не то. Что-то не то...

И скорее всего вот что: очень многие мамы и папы имеют словно бы избирательный слух. «Ма, я сегодня с Надькой поссорилась», — сообщает дочь. Надька — это лучшая подруга, и не ссорились они с детского сада. Что же случилось? Но мама не услышала, мама занята. Как заставить ее обратить на дочку внимание?

А чаще всего и того проще: малыш очень соскучился по ласке, по нежности, по маминой любви. Он, возможно, устал от детского сада, а тот, что постарше, от школьных будней. Ему одиноко и грустно.

Но маме некогда. И папе некогда. Жизнь идет по заведенному руслу. Ребенок, слава богу, здоров, уроки проверены, обед на завтра есть, за квартиру заплачено, белье поглажено, газеты прочитаны... И тут сын или дочка пускают в ход запрещенный прием: «Мам, а у меня что-то горло болит!»

Внимание, мамы и папы! Возможно, что совсем не это хочет сказать вам ваш ребенок. Прислушайтесь: «Хочу, чтобы меня любили. Чтобы я лежал в постели, а мама читала мне сказки. Чтобы я капризничал, а

меня за это не ругали. Хочу малинового варенья. И чтобы папа тоже сидел возле меня».

И вот есть у нас одно совершенно антипедагогическое предложение. Может быть, хоть иногда, редко стоит разрешать себе побаловать ребенка просто так, без всякой причины? Например, утром в воскресенье неожиданно принести дочке-подростку чай в постель? И с малиновым вареньем... Как маленькой, как больной... Может, иногда надо сказать пятилетнему малышу: «Давай, я тебя сегодня сама и умою, и переодену, и на ручках в кроватку унесу. Как маленького!»

Да мало ли как еще можно побаловать ребенка? Иногда. Редко.

АУ, АНГЕЛЫ!

В детсадовской группе собираются самые разные ребята: тихие и отчаянные, задиристые и робкие, скуповатые и сверхщедрые, веселые и задумчивые. Среди них есть и злые, нечестные, плохо воспитанные, жадные.

Как правило, каждый из нас свято уверен, что мой-то ребенок к этим «плохим детям» никакого отношения не имеет. Но, к сожалению, очень часто оказывается, что и наши дети отнюдь не ангелы. Кто-то очень драчлив, причем как-то особенно агрессивен при этом. Почему, откуда? Другой скуп и прижимист. Третий стащил из чужого шкафика принесенную другим мальчиком из дома машинку, хотя у самого таких не меньше сотни. Любым из них в любой момент может оказаться ваш ребенок. И окажется не раз — поверьте мне.

Каждая такая история для всех нас — как ледяной душ на голову. Но не впадайте в панику и отчаяние. Давайте будем считать, что это наказание нам свыше за грех высокомерия по отношению к чужим, не нашим детям. Всего лишь наказание — не смертельное, не безнадежное. Наоборот, очень даже полезное. Такие истории заставляют нас чуточку иначе взглянуть на собственных детей и понять, что они ничем не лучше и не хуже других. Все дети на свете — всего лишь дети: не ангелы, не злодеи, не книжные пай-мальчики, но и не малолетние преступники.

Всего лишь пятилетние и шестилетние самые обыкновенные Васьки, Алеши, Ксюши, Ирочки.

БОЛЬШОЙ И МАЛЕНЬКИЙ

Хотите знать правду о своем ребенке? Нет, не приговор: плохой, хороший, ужасный, а просто правду — какой он человек сейчас, сегодня?

Тогда понаблюдайте за ним, когда он окажется в обществе детей младше его. Или пусть даже такой малыш будет один в компании вашего ребенка и его ровесников. Смотрите внимательно, не упустите ни одной мелочи! Здесь важно все!

Заметил ли ваш сын появление более слабого участника игры? Как отнеслась к малышу или малышке ваша дочка?

Игра — это всегда очень сложный сюжет, развивающийся по своим законам. Рано или поздно младший в чем-то ошибется, чего-то не поймет... Все ребята постарше отреагируют на это по-разному.

Что сказал, сделал ваш ребенок? Как поступил, шагнул, взглянул?

Впрочем, может быть, все не так. Нет никакой игры... Вы сидите с двенадцатилетним сыном в очереди в поликлинику. Рядом хнычут, скучают, щебечут ребятишки всех возрастов! Понаблюдайте за сынишкой: как он относится к такому соседству? Во дворе, в автобусе, в школе...

Мало ли житейских ситуаций сводит вместе 8-летнего и 3-летнего, 15-летнего и 10-летнего? И самая распространенная ситуация — обычная семья, в которой не один ребенок.

Рыцарское, великодушное, трогательное отношение старшего к младшему — то, без чего не может быть настоящего человека.

И если вы хоть раз увидели, как ваш сын хладнокровно отнял игрушку у младшего, даже не заметив его горя, перестаньте тревожиться насчет его отметок, музыкальных успехов и даже плохого горла. Это все подождет! Но пускайте в ход всю свою родительскую мудрость, раскрывайте всю свою душу, распахивайте сердце... Делайте, что хотите, но спасайте сына. Иначе опоздаете.

— Легко сказать «спасайте», — скажете вы. — А как?

Дело в том, что если вы увидели, разглядели жестокий огонек в глазах своего ребенка, если потеряли покой и сон — полдела уже сделано. Ваше сердце вам подскажет и нужные слова, и необходимые действия.

Главное — увидеть. А для этого надо смотреть.

ЗАСТЕНЧИВЫЕ

Болезненная, угрюмая застенчивость делает жизнь некоторых детей просто невыносимой. Я это явление знаю достаточно хорошо: такими были у меня Женя и Алеша. Особенно удивляло это в Жене. Ничто в ее младенчестве не предвещало тех мучительных событий, которые начались года в три и продолжались лет до десяти. Женя была на редкость жизнерадостным, здоровым, веселым младенцем. Мы звали ее «репкой» — такая она вся была тугая, сильная, крепкая.

Но бывают, видимо, в жизни наших детей события, значение которых мы недооцениваем. Я думаю, что таким событием стало для Жени наше с ней расставание в те дни, когда ей исполнился год. Мне надо было выходить на работу, и мы с мужем отвезли ее к его родителям, в другой город. До этого мы с Женей не расставались ни на один день...

Мы звонили родителям почти ежедневно и слышали: «Все отлично. Не плачет, молчит, ведет себя хорошо». Вот это-то «молчание», я думаю, и сыграло свою роль позднее. Второе потрясение она, бедняга, испытала, когда мы попытались отдать ее в ясли-сад в возрасте двух с небольшим лет. Внешне все выглядело вполне благополучно, она не плакала, не цеплялась за нас. Просто сидела в углу и молча смотрела на всех. Нас поздравляли с таким замечательным, умным ребенком, а мы казались себе преступниками. И через месяц забрали ее из садика. Не вынесли этого ее молчаливого взгляда.

Из всех детей Женя до сих пор особенно привязана ко мне. Возможно, это было predetermined с самого рождения, и потому так тяжелы были для нее эти два события, описанные мной. Возможно,

наоборот, именно они навсегда поселили в ее душе страх перед разлукой с мамой. Мы все-таки так мало знаем о наших детях, о том, что происходит в их душах, когда они плачут, пугаются, впадают в отчаяние, молчат...

Так вот. Вскоре оказалось, что Женя просто не способна существовать вне дома: она панически боялась новой обстановки, новых контактов, новых требований. Попав в такие условия, она просто цепенела, становилась заторможенной и вялой.

Мы очень много обсуждали с мужем эту ситуацию. И даже выработали специальную тактику, чтобы помочь Женечке обрести уверенность в себе. Во-первых, мы видели: она не тот ребенок, которого можно ругать. Любую неудачу она переживает так глубоко, как нам и не представляется. Ее, наоборот, надо почаще хвалить. Более того — «провоцировать» ее успехи.

Застенчивые дети очень нуждаются в успехах! Это мы поняли, к счастью, довольно рано. И очень старались помочь в любом деле и Жене и позднее Алеше. Учили с ними стихи, делали для них какие-то умопомрачительные новогодние костюмы, устраивали потрясающие дни рождения. Вообще-то все это и всегда было в традициях семьи, но с этими двумя приобрело особый смысл. Пусть хоть нашими стараниями, но побудут немного и наши неумелые, вечно испуганные дети в центре внимания, поверят в то, что они очень красивые и ловкие, забудут о своих страхах... Очень важно найти какое-то дело, в котором застенчивый ребенок найдет себя и добьется успеха. Может быть, это будет какая-то спортивная секция, может быть, кружок рисования, танцев, вышивки — все равно. Главное, чтобы ребенок хоть в чем-то был победителем!

Всем нам надо всегда помнить: такие дети очень несчастны в своих постоянных переживаниях. Дело ведь в том, что им очень хочется и читать стихи, и участвовать в танцах, и бежать со всеми в веселой эстафете... Хочется — и страшно! Они очень пугаются там, где другие ребята даже не заметят опасности. Неласковая воспитательница в детском саду, строгая учительница в школе для таких ребятшек

становится источником постоянного горя. Будьте всегда готовы помочь своему застенчивому ребенку!

День и ночь, каждую минуту и каждую секунду любите своих робких, стесняющихся ребяташек. Кроме вас, никто не поможет им стать счастливыми!

МАМА, ГДЕ ТЫ?

Молодая мама недоумевает: пятилетний сын вот уже несколько месяцев подряд каждый вечер обязательно произносит перед тем как заснуть одну и ту же фразу:

— Ты от меня не уйдешь?

Ежевечерне — одни и те же слова, с одной и той же интонацией... Мама нервничает: что за странный вопрос, что за упрямство? Мама просит совета, что делать?

— А ничего, — ответила бы я. — Просто каждый вечер отвечайте ему ласково: «Конечно, нет, миленький, спи спокойно». И в десятый, и в сотый, и в тысячный раз отвечайте как ни в чем не бывало.

Может быть, кто-то его напугал. Может быть, родители сами сказали в сердцах однажды, что такой плохой сын им не нужен. Сказали — и тут же забыли. А он запомнил...

Детский мир сложен и порою непонятен для нас. Может быть, даже и не надо пытаться переводить его на наш взрослый язык.

Важно другое: он нуждается в нас, этот хрупкий, беззащитный мир детства. Ему трудно без нас.

А мы то и дело ругаем и наказываем, высмеиваем и осуждаем наших детей. Ссоримся и воюем с ними. Мы словно специально делаем все для того, чтобы они не хотели верить нам, шагать с нами рядом, заглядывать нам в глаза.

И понемногу, незаметно они перестают надеяться на нас...

— Ты от меня не уйдешь? — спрашивает маму пятилетний сын. На самом деле они все постоянно спрашивают нас об этом, и десятилетние, и пятнадцатилетние, и даже двадцатилетние. Запутавшись в своих дворовых делах, в первой любви, в ссорах с друзьями и учителями, они

первым делом оглядываются в отчаянии: «Мама, где ты?» Но вот беда: чаще всего мы их не слышим. То ли жизнь вокруг такая шумная, то ли мы вообще разучились слышать друг друга... Так что это большое счастье — слышать отчетливо и ясно: «Мама, ты от меня не уйдешь?»

В ДОМЕ ТЕПЛО И СВЕТЛО...

Большинство детей почему-то очень любят делать в комнате перестановки: передвинуть диванчик, иначе развернуть стол.

Любят — любят... Если есть возможность — передвиньте и стол и кушетку. Повесьте на стену новые картинки. На окна — старенькие, но зато прочно забытые занавески.

Один только совет: делайте это вместе с детьми. Ведь именно в конкретной работе, в живом деле только и можно научиться любить свой дом.

Это очень важно — чтобы ребенок любил свой дом... Неважно какой: деревянный домик в маленьком селе, квартиру в панельной пятиэтажке или даже комнату в коммуналке. Это ваш дом. Здесь живет ваша семья. Постарайтесь, чтобы он стал для ребенка живым и теплым, надежным и родным.

Жизнь, как мы знаем, устроена так, что привязываются в ней больше всего к тому, во что вложено много души и много труда. Учите с малолетства и дочку и сына работать для дома, заботиться о нем.

Надо прибить крючок на кухне, надо купить новую полочку для ванной, надо подклеить залохматившиеся обои в углу коридора... Не делайте этого в одиночку, буднично и молчаливо. Поохайте, поахайте, позовите ребятшек, пусть они тащат молоток и гвозди, пусть варят из крахмала клейстер, пусть учатся делать дело и одновременно — любить.

А как это замечательно — вместе покупать что-то для своего дома: вешалку, полотенце, крохотную солонку для кухни. Это не просто покупки — это подарки вашему общему дому.

И не надо переживать, если нет у вас дорогих гарнитуров и хрустальных люстр. Учите детей любить то, что есть: маленький столик,

покрытый вытертой клеенкой, старенький коврик, к которому они привыкли с рождения...

Дом ведь любят не за роскошь и пышность, а за тепло и свет.

О ДОБРОТЕ

Будьте великодушны по отношению к своим детям! — уже не раз повторяла я в этой книге — Умейте прощать, умейте быть терпеливыми...

Но есть ситуации, когда наши доброта и терпение должны быть особенно мудрыми, особенно зоркими...

— Не хочу играть с Вовкой, у него рубашка старая! — вдруг заявляет утром в детсадовской раздевалке ваш трехлетний сын. Несчастный Вовка стоит рядом и горестно сопит, откручивая пуговицу действительно старенькой, застиранной рубашки.

Дело не в рубашке. Просто этот Вовка, пятый по счету в многодетной семье, не очень любим воспитательницей: он и стихотворение никак не запомнит, и колготки у него драные, и постель после дневного сна то и дело мокрая.

И ваш крохотный, единственный, ухоженный сын уже уловил своим детским умишком свое явное превосходство...

Не даем вам никаких советов, как поступать в этой конкретной ситуации. Думайте сами.

Ваш ребенок осознает себя в мире людей. Присматривается: я и они. Прикидывает: какие они — все другие?

Будьте внимательны, мамы и папы: очень важно, чтобы ваш ребенок с первых шагов умел любить других людей. Умел жалеть и чувствовать их. Умел помогать им.

Учите его великодушию и деликатности — и не откладывайте это на потом. Маленького, крохотного — учите говорить тихо, когда спит дедушка или сестренка. Напоминайте чуть подросшему, что нельзя ходить по квартире в тяжелых ботинках — при наших-то потолках соседи внизу страдают от этого топота! Дочке-третьекласснице девочка-соседка принесла в подарок на день рождения потрепанную книжку очерков «Путешествие по Индонезии». Зачем? Почему? Но успейте

вовремя ласково сказать «спасибо», похвалить, сказать, что вы просто мечтали иметь в доме именно эту книгу...

Нашему взрослому миру так не хватает порой тепла. Может быть, его сумеют спасти наши дети, которых мы научим любви.

ФОТОГРАФИИ НА СТЕНЕ

Никто не знает своего будущего. Жизнь вокруг нас так сложна и изменчива, что загадывать на 30, на 40 лет вперед — дело безнадежное.

И только один тест, даже прогноз может кое-что рассказать вам о вашей жизни через много-много лет.

Для этого прямо сейчас ответьте на вопрос: вы сегодня поздоровались со своими родителями? Да, мы знаем: у кого-то они живут за тысячу километров, у кого-то остался в живых только старенький отец, а у кого-то, возможно, уже давно умерли и отец и мать...

И тем не менее: вы написали сегодня письмо своей маме? Позвонили отцу? Вы сказали тихонько утром дочке или соседу: «Знаешь, бабушка что-то сегодня себя плохо чувствует с утра, постарайся прийти из школы пораньше, чтобы она у нас не скучала»... Но даже если заботиться не о ком — вы хоть взглянули сегодня на фотографию, где ваши родители — такие еще молодые?

И пусть ваши дети заметят, запомнят этот ваш мимолетный взгляд... Тогда они не удивятся, когда вы вскользь заметите за ужином:

— Сегодня мы картошку-то по-особенному жарили — по бабушкиному способу!

Пусть даже и не было у бабушки никакого особенного рецепта, но слова эти должны звучать! Дети должны постоянно видеть и знать, что вы любите и почитаете своих родителей. Без этого постоянного, ежесекундного знания их воспитание будет чуть-чуть неполноценным. А может, и не чуть-чуть...

Кстати, а фотография-то бабушки с дедушкой, если они не живут с вами, у вас есть? И висит на виду? А любимая дедушкина чашка стоит на самом почетном месте в серванте? А книжка, которую подарили вам

совсем еще молодые мама с папой в честь окончания 1-го класса, еще жива? И ваши дети знают, что надо хранить ее и для их детей?

Вы, конечно, понимаете: дело не в чашке и не в книжке. Все гораздо сложнее. Любви нельзя научить в теории... Ваши дети должны видеть, что и вы умеете любить, верно и самоотверженно.

ВАСЬКИНЫ ТРУДНОСТИ

У него — это у вашего ребенка. И не думайте, что трудности — это исключительно ваша прерогатива. У вашего сына или вашей дочки их не меньше. Вы говорите, у вашего начальника невыносимый характер? А у сына воспитательница новая. У вас не ладится с отчетом? А у дочки не получилась аппликация. Вы повздорили с лучшей подругой? Ну, у дочки то же самое — один к одному.

Умейте смотреть в глаза ребенку — снова и снова повторяю я. И у трехлетнего и у пятилетнего человека в жизни постоянно что-то случается: какие-то конфликты, неприятности, драмы. Умейте увидеть их отголосок во взгляде вашего малыша, незаметно разговорить его, понять, помочь...

Одна такая драма произошла в семье моей знакомой: «Фу, какая у тебя рубашка некрасивая!» — сказала в садике их трехлетнему сыну девочка из его группы. На следующий день он отказался идти в сад, поскольку перебрал все свои рубашки и убедился, что все они некрасивые. Кое-как уговорили. Но обидчица уже поджидала: «Опять ты сегодня некрасивый!» — презрительно сказала она. И это был конец!

Мама мальчика приехала ко мне за советом. Но что тут придумаешь? «Сделай так, — сказала я, не очень-то веря в успех. — Купи ему новую рубашку и заранее поговори с воспитательницей, чтобы она уже ждала его у порога с восхищениями».

Пожалуй, это единственный случай в моей жизни, когда мой совет блестяще осуществился. Воспитательница рассыпалась в похвалах новой рубашке, злая девочка была посрамлена, Вася счастлив. Правда, эту рубашку он носил, не снимая, две недели. А потом как-то все само собой забылось.

Подрастают дети — усложняются сюжеты их переживаний...

Не вздумайте отмахиваться от них! Это жизнь наших детей. В ней все серьезно. И в ней наши дети бывают не только правы, но и виноваты. Бывает, в чем-то запутываются, не могут найти выхода, из-за чего-то мучаются, плачут по уголкам, чего-то боятся. Сегодня им очень нужна наша помощь из-за фантика или из-за ссоры в песочнице. Просмотрим, не пойдем или не сумеем помочь — точно так же посмотрим трудности и четырнадцатилетних, и шестнадцатилетних. А может, наш подросток позднее и не захочет нашей помощи, даже если мы будем ее навязывать. Другом своему сыну и своей дочке вы должны суметь стать именно возле песочницы. Вырастет малыш, вырастут, к сожалению, и его трудности. Но вырастет, к счастью, и ваше взаимопонимание.

КОНФЕТА У ИЗГОЛОВЬЯ

Но вот только представьте себе, какое это счастье: проснуться утром, а за окном — музыка! И мама в красивом платье. А на столе — красивый цветок и огромные шары и альбомы для рисования.

Не бойтесь делать вашим детям подарки. Не бойтесь, что вы их этим избалуете и они сядут вам на шею. Любовь еще никогда никого не испортила. Правда, любовь настоящая: чуткая, мудрая, размышляющая. А ведь вы хотите любить именно так. Правда?

Поэтому и не бойтесь быть волшебниками и Дедами Морозами не только в день рождения и под Новый год, но и в день окончания четверти и учебного года, успеха на олимпиаде и в соревновании, выступления на концерте или даже выписки из больницы — пусть все это будет отмечено для ребенка крохотным, но подарком.

Заметьте, речь идет не о покупке, не об обновке. Подарок — это что-то совсем другое.

Это всего-навсего красивая большая конфета у изголовья. Это яркая открытка. Какой-то необычный ластик, новая лента, крохотная пластмассовая лодочка. И еще — книга. И снова книга. И опять книга!

В некоторых семьях такие книги-подарки передаются из поколения в поколение. «Катюше — в день вступления в пионеры». «Володе — в день окончания пятого класса».

Не бойтесь делать детей счастливыми! Эти мгновения неожиданного счастья, распахнутых глаз, безудержного ликования. Когда у ребенка неприятность или беда, когда все кажется злым и несправедливым, очень важно, чтобы он уже знал, что на свете есть и другое, есть счастье и любовь.

И еще одно. Даже когда вашему сыну и дочке 15, 20 или 30 лет, им все равно очень нужна конфета у изголовья. Может быть, даже нужнее, чем в детстве.

Я НЕ УКРАЛ, Я НАШЕЛ!

Психологи говорят, что любой человек в детстве хотя бы раз что-то украл. Давайте пороемся с вами в собственной памяти. Было что-то подобное?

Мне порою кажется, что неотвратимость первой детской кражи (и не только кражи, многих других постыдных поступков) — что-то вроде прививки. Вводят же нам в детстве микроскопическую дозу той или иной вакцины, чтобы организм мог выработать иммунитет! Так же и с воровством... Каждому растущему человечку надо, наверное, самому пройти через стыд, страх, раскаяние, отчаяние, чтобы запомнить это на всю жизнь. Однако для того, чтобы такая прививка подействовала, ребенок уже должен как-то быть к ней подготовлен. И эту подготовку не надо откладывать на «потом». Понятие «это чужое — нельзя» должно войти в жизнь малыша достаточно рано. Пусть вначале оно даже и не осознается его умишком, просто существует как фон... Будет подрастать малыш, будут расширяться и его представления о том, что хорошо и что плохо.

Я никогда не разрешала своим детям подбирать на улице потерянные кем-то игрушки, вещи. Просто для того, чтобы понятие «чужое» было практически абсолютным. Чужое запрещено, где бы оно ни находилось, независимо от того, есть у него хозяин или нет. Это не твое

— вот что главное в этой ситуации! Конечно, иногда это производило на знакомых или родственников впечатление излишней строгости, но я считала, что так надежнее. Как объяснить ребенку, почему этот мячик подобрать можно, а вот тот велосипед взять покататься нельзя? Слишком много нюансов, слишком много вариантов, плохо понимаемых детьми... А так все ясно и просто: нельзя брать то, что не принадлежит мне, даже если эта вещь вообще ничья. Главное — не моя. Запретно. Точка!

Воспитывается это постепенно, мимоходом, без особенных акцентов. Просто как один из элементов общей культуры поведения. Но зато когда наступает время особенно острых соблазнов — 5—6 лет — ребенок уже имеет представление о том, что можно и что нельзя.

Еще одна грань этой же ситуации. Некоторые дети почему-то тащат все к себе в комнату, в шкаф, тайник... Им все надо, они все выпрашивают. Им нужен фантик, любой пустяк, увиденный у других детей, карандаш, конверт. Это уже не воровство, здесь что-то другое... Некоторые психологи считают, что такое происходит с детьми, которые обделены любовью, они как бы пытаются отнять у других то, чего не хватает им самим. Мне кажется, что стоит смотреть на эту проблему чуточку шире. Дети-«сороки», как правило, относятся к группе нервных, трудных, пугливых детей. Их можно любить и баловать бесконечно, но определенный дискомфорт в их душах будет существовать постоянно. Просто увеличением дозы внимания и ласки проблему зависти и попрошайничества не решишь. Но когда такой ребенок немного подрастет, он будет достаточно обостренно реагировать на то, как оценивают его поступки другие. Осторожно и постепенно давайте ему понять, что таскают все без спроса только маленькие и глупенькие детишки. «А ты ведь у нас уже большой, правда?» Многие дети согласны на любые жертвы, лишь бы казаться взрослыми в собственных глазах.

НЕ ОПАЗДЫВАЙТЕ НА ПОЕЗД

Один раз я видела, как большая семья с малыми детьми опаздывала на электричку. Мама с детишками были налегке и успели заскочить в вагон. Папа с чемоданами, багровый от напряжения, был

едва виден в начале платформы. Двери вот-вот должны были закрыться. Счастье еще, что машинист увидел какую-то возню возле последнего вагона и явно тянул время. Если бы вы слышали, как плакали и кричали дети, как звали они папу, как умоляли неведомо кого подождать отца...

Я смотрела на это детское горе и думала: зачем? Почему мы так легко и спокойно относимся к детским переживаниям, страхам, отчаянию? Кто дал нам право так безразлично трепать их неустойчивые детские нервишки?

Папа этот все-таки добежал до вагонной двери, множеством рук был втащен внутрь, двери захлопнулись — через минуту родители как ни в чем не бывало обсуждали какие-то хозяйственные дела. А трое их ребятишек всхлипывали, размазывали по лицу сопли и слезы и оглядывались по сторонам как-то затравленно.

Я давно уже поняла: с детьми нельзя никуда опаздывать. Ни в цирк, ни в школу, ни на поезд. И дело даже не в том, что аккуратность и неторопливость важны для выработки будущей обязательности и четкости. Это само собой. Любое наше опоздание, особенно когда дети еще достаточно маленькие, это огромное испытание для их нервов.

А ведь я видела мам, которые умудрялись опоздать со своим сыном-первоклассником даже на первосентябрьскую торжественную линейку! Вот она притащила его туда, где выстроен его класс, впихнула в середину строя и отошла, вздохнув с облегчением. А на сынишку страшно смотреть: потерянный, несчастный, оглушенный... За что мы так обходимся с нашими детьми? Ведем их в цирк — обязательно будем пробираться к своему месту в темноте по чужим ногам. А ведь это такое счастье — прийти заранее! Все осмотреть и облазить, все обойти, купить мороженое и программку, заранее, по-хозяйски усесться на свои законные места... Нет, если мы этого не понимаем и не чувствуем, значит, мы не любим детей!

Ребенок, который куда-то опаздывает вместе с вами, всегда несчастен. Он боится, он нервничает, он в огромном напряжении. А теперь представьте себе жизнь малыша, на которого такие стрессы

сваливаются постоянно, чуть ли не каждый день. Привыкнет, скажете? Конечно, привыкнет... Но к чему?

Чувство покоя и безопасности, в котором, как в воздухе, нуждается ребенок, бывает просто безжалостно уничтожено в минуты лихорадочной спешки.

Но если дочка или сын не чувствуют себя в безопасности рядом с вами, зачем тогда вообще все?

ИМЕНИННЫЙ ТОРТ

Не думайте, что это очень просто — устроить детский день рождения. Здесь есть много подводных камней и множество секретов. Я хочу дать сейчас что-то вроде схемы детского праздника.

Во-первых, начинается праздник заранее: с того момента, как вы обсудите с будущим именинником, кого он будет приглашать. Самое трудное — убедить его не звать целый класс. Тут уж вам придется постараться! Мне кажется, что в любом случае десять человек — это максимум. Если имениннику пять-шесть лет, лучше пригласить человека четыре.

После этого обсуждения начинается очень интересный этап: вы должны вместе с вашим малышом написать открытки-приглашения. Например, так: «Дорогая Лена! Приходи ко мне на день рождения 24 апреля в 4 часа дня. Мой адрес: улица Московская, дом 5, подъезд 2, этаж 3, квартира 16. Телефон 53-26-54. Катя».

Как правило, дошкольников приводит кто-то из старших членов их семей. В каждом случае обговорите, как будет возвращаться малыш. Конечно, самое правильное — если кто-то из вас доведет его до дверей квартиры и сдаст домашним с рук на руки. Поэтому, принимая гостя, обязательно спросите у его провожатых адрес и телефон. Видите, сколько хлопот! Из-за одного этого не стоит приглашать много ребятшек, пока они еще маленькие.

Заранее объясните своему сыну или дочке, как надо принимать подарки: обязательно развернуть, посмотреть, обрадоваться, поблагодарить гостя.

У некоторых ребят, приглашенных на день рождения, возникают порой проблемы: они могут не сказать заранее родителям про приглашение, родители могут отмахнуться. В конце концов просто в семье может не найтись подходящего подарка, а денег как раз нет... Человек, идущий в гости, ужасно переживает из-за этого. Объясните своему ребенку возможность такой ситуации, разбудите в нем чувство соперничества и великодушия.

Не делайте стол даже с самым красивым тортом центром праздника. Дело не только в том, что детям это неинтересно. Есть причины и поважнее. Не надо, чтобы ребята привыкали к мысли, что веселье и общение обязательно связаны с застольем. На этом уже сломали себе судьбы поколения многих взрослых.

Без еды вы, конечно, не обойдетесь. Дети так быстро умудряются проголодаться, что игнорировать это нельзя. Но не надо копировать взрослый стол. Пусть у вас будет что-то очень простое в употреблении: может быть, пирожки, может быть, по паре сосисок с картофельным пюре. Не смущайтесь обыденности стола: если дети хотят есть, их надо накормить.

Запомните, на детском столе не должно быть много общих блюд. Лучше все заранее разложить ребятам по тарелкам. Старайтесь все оформить как можно красивее. Дети умеют оценить красоту, и вы увидите, как они будут восхищенно ахать.

Запасите много питья: все дети ужасные водохлебы! Не шикайте, но постарайтесь их чем-то порадовать: возможно, какими-то ягодами, фруктами. Опять повторю: не ставьте все это на общем блюде, лучше сразу раскладываете отдельными порциями. Не увлекайтесь жирными пирожными и тортами. Обилие крема всегда увеличивает возможность каких-то неприятностей, вы сейчас отвечаете сразу за многих детей. Но вообще-то торт, конечно, нужен: это гвоздь программы, поскольку в какой-то момент вы торжественно вносите его с зажженными свечами. Такие специальные маленькие свечечки с крохотными пластмассовыми подставочками, 25 штук в коробке, продаются в сувенирных магазинах. Запасайте их заранее!

Не забудьте, что ваши гости — дети. Они еще не умеют сами занимать друг друга, вести какой-то общий разговор. За столом они тут же начнут хихикать, толкать друг друга, и все обязательно кончится чьими-то слезами. Потом они все гурьбой пойдут в детскую, и если ими не руководить, то там тоже дело ни к чему хорошему не приведет.

Поэтому я советую заранее составить определенный сценарий всего праздника: игры, веселые конкурсы, шуточная олимпиада, беспроигрышная лотерея. Важно помнить, что этот праздник — большое испытание для именинника. Во-первых, он волнуется уже с утра. Во-вторых, на него падает довольно большая нагрузка и во время праздника: хозяин все-таки! Поэтому не удивляйтесь, если вдруг ваш любимый именинник подерется с кем-то из гостей или заплачет, потому что ему не достался во время лотереи какой-нибудь там календарик. Это не жадность, не грубость, не невоспитанность. Просто у малыша сдали нервы. Ребят постарше может подвести азарт. Если вдруг команда именинника проиграла в «веселых стартах», он может сказать победителям что-нибудь очень грубое. И опять не делайте из этого проблемы. Найдите в себе силы и терпение сгладить неприятный инцидент, успокоить обиженного виновника торжества.

Если все было хорошо, весело, интересно, может возникнуть такая смешная проблема: дети никак не хотят расходиться по домам. Заранее придумайте что-нибудь на этот случай. Летом проще: можно позвать всех погулять. Зимой надо что-то изобретать. Будьте готовы к этому.

К чему нам только не надо быть готовыми в этой жизни?!

КОГДА Я БЫЛ МАЛЕНЬКИМ...

Вы когда-нибудь замечали, дорогие читатели, что дети, особенно пока они еще не очень большие, очень любят слушать про то, какими они были маленькими? Как вместо «пить» просили «бум-бум», как не любили кефир и очень боялись пылесоса... У каждого из них в крохотной пока биографии — сотни таких мелочей. И вот в 9, 10 и даже в 12 лет они могут бесконечно слушать эти давно им известные и забавные истории. Почему?

Над этим стоит поразмышлять...

Вот одна из версий: им надо все время убеждаться, что их любят. И не только сейчас, а всегда. Давно, с незапамятных времен... Они и сами, конечно, не могут объяснить, зачем им это ежедневное подтверждение, что мама с папой всегда их любили, всегда были нежны и ласковы... Вот мама рассказывает в тысячный раз, как ее сын учился ходить, какие у него в это время были ботиночки и ползунки, как он падал и снова шагал...

И девятилетний сынишка, уже знающий, что такое мужская сдержанность, смущенно улыбается ей в ответ... Когда подрастающий человек начнет самостоятельно постигать мир, ему очень нужна уверенность, что за спиной у него все надежно и спокойно, что охраняет его не просто мамина и папина забота, а огромная, вечная любовь.

Еще предположение... Возможно, подрастающим детям порою просто не хватает нашей ласки и нежности. И отметками поинтересуемся, и о делах поговорим, и пошутим, и в шахматы поиграем... Все хорошо, все спокойно. Иногда даже и в голову не придет, что и десятилетнему тоже, видимо, надо, чтобы его просто приласкали.

И приходит ему на помощь хитрая и невинная просьба: «Расскажи, какой я был маленький!»

А потом он купается в вашей нежности, обращенной к себе же маленькому, жмурится, как котенок, наслаждается этими минутами любви, принадлежащей только ему...

И последнее. Не исключено, что кое-кто из читателей удивится и даже возмутится: «Глупости! Мой сын никогда об этом не спрашивает!»

Что же, не спрашивает и не спрашивает... Вам решать — хорошо это или плохо.

ПАПИНЫ НЕПРИЯТНОСТИ

Как быть с неприятностями? С обычными нашими производственными неприятностями?

Самая удручающая их особенность — то, что они присутствуют в жизни каждого из нас постоянно. Правда, бывают дни, когда они — так себе, мелочишка. Утрясешь все днем, и, глядишь, на подходе к дому думается уже исключительно о домашних заботах.

Но ведь бывает и иначе! Бывает так, что и остановку свою проедешь, задумавшись в автобусе. И ночью не заснешь, несмотря на валерьянку и валидол...

Кого-то несправедливо обругали за якобы плохо подготовленный отчет. У кого-то на уроках совершенно распоясался этот ужасный Сережка с последней парты. У кого-то не получается статья. У кого-то — сломался станок...

А ведь, кроме всего этого, надо еще дома смотреть в глаза своим ребятишкам, надо их кормить и укладывать спать, водить в детский сад и провожать в школу...

Как справляться с этим, думая о вчерашнем собрании или о завтрашних делах?

Попробуйте самое простое: не отделяйте свою взрослую деловую жизнь от домашней. Сын ведь высказывает вам вздох о том, что было в детском саду? И дочка-восьмиклассница, хоть и делает вид, что взрослая, но то одно расскажет, то другое: про уроки, про совет дружины, про работу в УПК.

Вот и вы рассказывайте им о том, что не дает вам спокойно спать по ночам.

Пусть и сын, и дочка учатся видеть, что и маме с папой иной раз нужны сочувствие и понимание. Пусть слова «мамина работа», «папина работа» понемногу наполняются для ваших ребят конкретным живым содержанием: именами, деталями, событиями.

И кстати, совсем не обязательно только неприятными!

Разве не бывает у вас удач и побед? Разве вас никогда не хвалят? Не награждают грамотами? Не дают премии?

Почаще рассказывайте детям о своей работе. Это очень нужно — им и вам.

КАЖДЫЙ — ЕДИНСТВЕННЫЙ

Сколько бы ни было в семье детей, каждый должен чувствовать свою единственность. Это не просто лозунг, это вывод, к которому мы пришли не сразу и не просто.

В начале-то было все безоблачно. У нас совершенно не было никаких проблем с отчуждением старших детей при появлении малыша. Правда, мы и предусматривали эту ситуацию. Ни в одной мелочи не изменяли наших обычаев и ритуалов по отношению к старшим, даже в самые трудные моменты. Ласковые «приговорки» на ночь — обязательны. Утренние слова на прощание перед школой и садиком — обязательны. Вникнуть в школьные проблемы и детсадовские трудности — обязательно. Исключений не бывает — ни на один день, ни на одну минуту. Наверное, наше счастье и наша удача в том, что мы с мужем полностью можем заменить друг друга в любой момент в любом семейном деле. И если меня вдруг прервут на полуслове во время вечернего прощания с детьми, он продолжит меня с этого же полуслова, потому что все знает и все может. Так как-то сложилось в нашей семье. И если я ночью несколько раз встану к Алеше, утром он тихонько, чтобы не разбудить меня, сам поднимет девочек, сварит им кашу и проводит до лифта... Наверное, все это и называется любовью. А когда она есть, ее хватает на всех. И поэтому старшим даже и не приходит в голову, что их теперь любят меньше, чем маленького. Это же просто невозможно! Это действительно невозможно...

Однако проблемы детской ревности возникли и у нас — только гораздо позднее.

У Кати это было связано с ее переходным возрастом, самым, пожалуй, трудным периодом в жизни нашей семьи. Я позднее еще не раз буду говорить о нем. Сейчас только о теме ревности. Среди многих обидных обвинений, которыми в ослеплении буквально швырялась 11—12-летняя Катя, было и такое: «Вы любите только свою Женьку, а меня нисколечко!»

Самое интересное, что это обвинение в какой-то степени имело свой смысл. Женя в то время была 7—8-летней девочкой, совершенно

спокойной, здравомыслящей, уравновешенной. У нас не было с ней проблем, а соответственно и ссор. Катя же постоянно вызывала раздражение своими капризами, нелепыми требованиями, истериками. Тут было не до внешних проявлений любви, мы молились, чтобы нас хватило на главное — вытерпеть все, что происходит в доме.

Но маленькая 12-летняя девочка, живущая в злом и истеричном подростке, горестно и обиженно хотела именно ласки и нежности. Хотела быть единственной, чтобы мама и папа принадлежали только ей!

И мы стали использовать любую возможность, чтобы она почувствовала себя единственной. Почаще шли куда-нибудь втроем: папа, мама и Катя. То и дело говорили открытым текстом: «Ты же у нас единственная! Единственная старшая дочка». На ночь «хвалили» ее точно так же, как и младших. И даже чуточку дольше... В общем-то, все это помогло. Хотя подростковая злость и позднее иногда подзуживала ее крикнуть нам: «Вы только свою Женьку и любите». При этом она никогда сама и не верила в то, что говорит. Просто, поняв однажды, что это причиняет нам особую боль, уже не могла порою удержаться. Что же, я никогда не скрывала в этих случаях, что она меня очень сильно обижает. Когда ей исполнилось 15 лет, я сказала: «Ты уже совсем взрослая и знаешь, что это неправда. Меня обижает вовсе не само утверждение, а та радость, с какой ты причиняешь мне боль. Давай-ка договоримся, что больше ты ни разу этого не произнесешь». Мы договорились. Но через пару недель я опять услышала: «Конечно, вы ее больше любите». И я позволила себе наконец-то обидеться, надолго, на полную катушку...

Наверное, очень красивой была бы такая концовка: больше этого никогда не повторялось. Увы, я думаю, что это повторится еще не раз. И не только с Катей. На днях я услышала от Жени: «Вы только Алешечку своего и любите!» — «Не обижай меня! — попросила я. — Ведь ты у меня единственная! Единственная младшая дочка!»

И поэтому еще раз повторяю: сколько бы ни было в семье детей, каждый должен чувствовать свою единственность. Думайте, как это обеспечить, ломайте голову, расшибайтесь, но добивайтесь этого. Если у

вас пятеро детей, то это означает, что у вас пятеро единственных детей!
Очень важно, чтобы это точно знал каждый из пятерых.

ДЕТИ ССОРЯТСЯ

Я бы очень хотела похвастаться, что мои дети никогда не ссорятся. Но это было бы неправдой. Они ссорятся — и еще как! И не так уж редко, к сожалению. Иной раз посмотришь, как они кричат друг на друга, послушаешь, что они говорят, и кажется, что все зря. Учишь-учишь их любви, доброте, интеллигентности, хорошим манерам, а тут — перекошенные от злобы лица, гадости, истеричность... Как со всем этим быть?

Я пробовала, по совету свекрови, вообще не разбираться: разгонять и наказывать за скандал сразу обеих или обоих. Увидела: не всегда это имеет смысл. В большинстве случаев все-таки кто-то бывает явно виноват по существу, а другой — только в том, что переходит границы в своей реакции на обиду.

В конце концов я сформулировала для себя эту проблему так: видимо, мы что-то упустили с самого начала, раз уж ссоры, как бы ни было стыдно это признавать, вошли в наш быт. Но с другой стороны — что есть то есть. И нельзя капитулировать перед явлением. Значит, будем бороться!

Прежде всего я попыталась проанализировать, в чем причины большинства ссор. И увидела, что их не так уж и много. Но речь сейчас даже не о них. А вот о чем: надо учить детей умению проявлять отрицательные эмоции. Сколько бы раз ни слышала я очередной крик из комнаты, я не устаю повторять: «Стыдно так ронять себя! Стыдно, что в нашем доме возможна такая базарность».

И мне действительно каждый раз бывает стыдно, что мои красивые, интеллигентные дети могут быть такими горластыми и грубыми. И я каждый раз стараюсь выразить свое отвращение именно к форме скандала. За это я и сержусь на детей, и демонстрирую им свое недоумение, отчасти даже и чуточку высокомерное огорчение. «Фи, как

стыдно. Это не наш уровень». Чем старше человек, тем заметнее, что именно такой поворот начинает его озадачивать.

Даже и это все-таки не главное. Меня волнует другое. Если вдруг с нами, родителями, что-то случится, сумеют ли старшие заменить нас, будут ли они все четверо любить друг друга, заботиться друг о друге? Или все рухнет с нашим уходом? Я довольно часто задавала себе эти вопросы, глядя, и как дружно играют дети вместе, и как ссорятся... Прочность их любви друг к другу — вот что было для меня всегда очень важно.

Я всегда знала: любят больше всего того, в кого вложено особенно много души и сердца. И мы поэтому старались, чтобы дети наши почаще попадали в ситуации, где они вынуждены заботиться друг о друге. Пока — вынуждены. Рано или поздно это станет привычкой и потребностью. Но только реальная необходимость, конкретная жизненная ситуация могут научить детей заботиться друг о друге. И мы организовывали быт семьи таким образом, чтобы наши ребятишки готовили друг другу завтраки, укладывали младших спать, провожали в садик и в школу, проводывали друг друга на переменах... Любовь начинается с конкретной работы рук и сердца — убеждена я. И этой работе надо обучать с малолетства.

ХОРОШИЕ СЛОВА

Такой неожиданный вопрос к вам, уважаемые читатели: когда в последний раз вы слышали комплимент в свой адрес? Или даже попроще: когда вам говорили какие-то хорошие, приятные слова? Нет, не льстивую хвалу в глаза насчет ваших необыкновенных способностей, или умений, или еще чего-нибудь... Самые обычные, скромные, доброжелательные слова: «Какой у тебя сынишка замечательный!.. Ты сегодня хорошо выглядишь... Знаешь, ты так хорошо на собрании выступил, просто молодец!.. Отличное платье, сама, наверное, сшила? Ты ведь у нас такая мастерица!..»

Нам всем катастрофически не хватает этих слов в общении друг с другом. Мы постепенно и незаметно разучились их говорить...

А ведь, если честно, без них нам плохо. Жизнь-то у каждого из нас далеко не безоблачная. Мы все помногу и честно работаем. Мы частенько устаем и, случается, болеем. Мы все знаем, что такое обиды, горечь, разочарования...

Но вдруг блеснет в тусклом однообразии дня яркий лучик: «Гуляла сейчас со своими ребятами во дворе, и твои там бегали. Знаешь, они тебя так любят, так о тебе удивительно говорят! Прямо даже позавидовала».

А ведь могла промолчать соседка, просто забыть, закрутиться. Подумаешь, крохотный эпизодик...

Какая молодец, что не забыла!

Вот и давайте все вместе не забывать почаще говорить друг другу простые, добрые слова.

Вглядимся с тревогой в свое собственное поведение, а умеем ли мы вообще их произносить? Научены ли? Воспитана ли в нас эта незаметная, деликатная доброжелательность?

И так же внимательно взгляните и на своего ребенка. Он тоже когда-нибудь станет взрослым. Вы ведь хотите, чтобы он был счастлив? Чтобы люди, живущие рядом с ним, любили его?

Тогда почаще вдумывайтесь, вслушивайтесь в это слово: доб-ро-же-ла-тель-ность.

А ВЫ УМЕЕТЕ ПРОЩАТЬ!

Умейте прощать своих детей.

Казалось бы, чего проще? Ну, разбил любимую чашку, ну, убежал во двор, не прибрав в комнате... Кто из родителей станет из-за этого долго сердиться и ссориться?

Но это все — пока дети маленькие... Уже лет в 12— 13 они умеют обидеть так, что темнеет в глазах и останавливается сердце. Зачем жить? Как жить?!

Но будет завтрашний день, будет утро, будет виноватый взгляд...

Умейте прощать даже то, что прощать трудно. Правда, есть здесь одна оговорка, мы говорим об обидах, от которых плохо вам лично. Если

ваш сын избил малыша, если ваша дочь украла у подружки колечко, если ваши дети вместе с одноклассниками травят больного мальчишку — это не обиды. Это подлость. И это — разговор другой. Я же сейчас об ином.

Дело в том, что есть множество семей, где с детьми воюют. Где боятся уступить сыну или дочке в малой малости, чтобы, не дай бог, не испортить их! Где точно знают: строгость и непримиримость — главное требование педагогики. А это не совсем так...

Любовь и справедливость — вот что нужно нашим детям всегда, постоянно! Нашим несдержанным, вспыльчивым, грубым, несправедливым, колючим детям...

Пусть они уже в детстве и отрочестве узнают, что добро — мудрее всякой войны. Пусть поймут, что любовь — сильнее зла. Пусть запомнят, как прекрасно великодушие... И если вы хотите, чтобы ваши дети, став взрослыми, любили вас нежно и восторженно, сумеете сделать так, чтобы эти первые уроки любви и великодушия они получили именно от вас.

Жизнь справедлива. Если не в своей семье, так в другой, не в этой школе, так в следующей, не от вас, так от других людей, рано или поздно ваш ребенок все равно узнает, что такое любовь, понимание, великодушие. Но мы-то с вами хотим, чтобы наши дети узнали это от нас с вами, правда? И чтобы вовремя. Так?

Это значит, сегодня, сейчас.

Умейте прощать детей.

ПАПА НА ВЕЛОСИПЕДЕ

Лето — очень хорошее время для того, чтобы позволить себе немного легкомыслия. Осенью или зимой с этим хуже: детям нужно вовремя ложиться спать, непрерывно учить уроки, все время куда-то спешить...

Летом все иначе! Я, конечно, немного шучу насчет легкомыслия. Но все-таки — почему мы порою бываем такими занудами со своими детьми?

Очень важно, чтобы дети хоть иногда видели все в совершенно непривычном качестве. Папу — увлеченно гонящим на велосипеде. Маму — в непривычно цветастой юбке. Видели вас веселыми, молодыми, озорными. Может быть, в ближайшее воскресенье вы устроите с ними прогулку по городу или поездку в лес. Может, всего-навсего навестите своего ребенка в лагере... Попробуйте хоть ненадолго стряхнуть с себя груз необходимости непрерывно воспитывать, делать замечания, одергивать, наблюдать.

Бегайте босиком по траве, стойте в очереди за билетами на мультфильм, съешьте пять порций мороженого подряд, — мало ли что можно позволить себе летом! И не только ради эксперимента. Где-то там, в глубине души, дремлют ваши собственные впечатления детства. Не бойтесь и не стесняйтесь их. Попробуйте хоть на полчаса снова стать маленькими. Достаточно ведь только сделать шаг — и вы мгновенно все вспомните! Может быть, в этот момент вы даже заметите удивленный, вопросительный взгляд сына или дочки. Прекрасно! Значит, и они увидели, что вы умеете не только проверять дневник и ругать за невымытую посуду.

Может быть, тут-то и произойдет главное.

— Пап! — скажет баском подросток-сын. — Пойдем погоняем в футбол.

— Мама! — шепчет на ухо дочка. — Я тебе хочу один секрет рассказать.

Хотя, если уж честно, скорее всего чуда не произойдет...

Что ж, не все сразу. Тем более что, может быть, не только ради него вы все и затеваете. Может быть, чуточку и ради себя тоже. Вернее, ради тех давних воспоминаний. Поэтому попросите у соседа велосипед, сшейте цветастую юбку, покупайте десять порций мороженого! Пусть будут в вашей жизни моменты, когда все можно не только вашему ребенку, но и вам!

А чудо все равно когда-нибудь произойдет. Просто не скоро. Может быть, через много-много времени... Но родители ведь — народ терпеливый, правда?

ПЕРВОСЕНТЯБРЬСКИЙ СЕКРЕТ

Все-таки удивительный это день — первое сентября! С него очень многое начинается. И еще очень много встреч происходит в этот день. Встречаются учителя и ученики. Школа — и ее дети. Встречаются в классе ребята, не видевшие друг друга целое лето. Встречаются в учительской педагоги-коллеги.

Мы с вами, возможно, даже не предполагаем, насколько серьезно относятся наши дети к первому сентября. Для них это всегда рубеж, граница, старт. Другого такого дня в году больше нет. Это у нас с вами могут быть варианты: Новый год, день рождения, именины... Для ребят и Новый год, и день рождения — праздники, счастливые и радостные. Первое сентября — совсем другое. Это начало. Каждый год — начало. И не будем обманывать их и себя, всерьез верить, что они безоглядно счастливы в этот день. Да — праздник, да — радость встречи. Но всегда и 'тревога: каким будет это начало, что ждет каждого в классе? Даже крохотные первоклассники до последнего держатся за мамину руку. Застенчиво и испуганно смотрят на новую классную руководительницу четвероклассники. Напряжены ребята из девятого, класс новый, учителя новые, что-то будет?

Умейте в такие вот дни быть рядом с вашим ребенком: и маленьким, и взрослеющим. Не обязательно стоять возле него на школьной линейке. Но проводить утром, ласково и весело, встретить днем улыбкой и внимательным взглядом — это надо обязательно.

Пожалуйста, оставьте вечером недомытую посуду и интересную передачу по телевизору. Наверняка — вашему сыну, вашей дочке очень надо поговорить с вами. Ведь сколько встреч, сколько событий, сколько нового!

А о чем будет этот ваш разговор, мы не спрашиваем. Понимаем: секрет!

ОПЯТЬ ДВОЙКА

Вот о чем я не хочу особенно много говорить — так это о школе. Дело в том, что о школьных проблемах детей можно написать целую

книгу — и все равно всех ситуаций и проблем не опишешь. Вся школьная жизнь наших детей ежечасно, ежедневно состоит из проблем. И ничего в этом хорошего нет. Поэтому моя задача сказать о главном: постарайтесь стать настоящим другом вашему ребенку с первых же школьных дней. Какая бы замечательная школа ни досталась вашему сыну или дочке, ему все равно там нелегко. Поэтому будьте готовы к тому, чтобы уметь понять и разделить его проблемы и трудности. Особенно в первом классе. Надо отчетливо понимать: наша система образования построена таким образом, что в одиночку ребенок в ней просто не выживет. Это — реальность, от которой никуда не уйти. И будьте к ней готовы. Не считайте, что ваш ребенок глупее, хуже всех, что это только он не может обходиться без вашей поддержки. Не дергайте его и не накручивайте себя. Задача ваша состоит в другом. Во-первых, вы должны оказаться готовы к оказанию этой помощи. Во-вторых, надо все-таки думать о будущем. Понемногу, крохотными шагами приучать ребенка к необходимости учиться самому. Возможно, вы с ним так и не продвинетесь в этом направлении весь первый класс. Не пугайтесь и не расстраивайтесь: хоть бы уж к четвертому немного что-то изменилось! Хотя позднее надо быть готовыми к другому повороту событий: иногда ваш четвероклассник или шестиклассник будет приходить домой, сгибаясь под тяжестью полученных заданий.

Нашей Жене задали как-то написать киносценарий (!) по картинке из учебника литературы, выучить десять новых слов по английскому, перерисовать микроскоп из учебника по ботанике, раскрасить контурную карту по географии и самостоятельно освоить новую тему по математике. И все это за один день!

Я не стеснялась приходить в этом случае на помощь своим детям просто потому, что этого требует элементарная гуманность. Пока ученые-педагоги определяют оптимальные размеры нагрузки учащихся, дети могут просто погибнуть от переутомления.

Но для того, чтобы помогать, надо все время быть в курсе этих проблем. Надо знать, что такое жилкование листьев и зачем вдруг понадобилось рисовать лягушку. Все это совершенно нетрудно, если

учение ваших детей происходит не где-то в параллельном мире, а прежде всего — в вашем. почаще листайте учебники — просто так, для себя, все время разговаривайте с ребятами о том, что делается в школе.

А главное, осознайте один принцип: нет в школьных учебниках ваших детей ничего, что может быть вам непонятно! Ну по крайней мере класса до восьмого. Вот и не бойтесь ничего! Да, кое-что вы забыли, но зато на вашей стороне житейский опыт, возраст... Немного усилий — и вы запросто решите даже задачку по геометрии повышенной трудности.

Почему я вас так уговариваю? Потому что вашему сыну или дочке может понадобиться и самый простой вид помощи: отстал по математике, не понимает физику. Не отмахивайтесь в ужасе, не спешите убедить себя и его (или ее), что вы ничего не помните, не знаете... Вообще, как можно реже произносите эти слова в общении с детьми. Запомните: вы можете и знаете все!

Ваше спокойствие и невозмутимость при встрече с любым школьным материалом создают для ваших детей, особенно пока они еще достаточно малы, определенное чувство безопасности, уверенности. Мама или папа все знают, они во всем помогут, они не бросят меня наедине с тем, что у меня не получается.

Боритесь за это детское чувство безопасности! Все серьезные школьные неприятности начинаются у детей именно тогда, когда его нет. Непонятна тема, запущен целый раздел, впереди контрольная, а помощи ждать неоткуда: родители помочь не могут, учительнице некогда, ребята ничего толком объяснить не способны... В одном предмете так сложилось — тут же почему-то начинаются неприятности с другим. И вот в дневнике одни двойки, в школе — безнадежность, дома — выговоры и наказания...

Умейте быть мудрее такого хода событий. Вникайте в каждый учебный день своего сына или дочери именно для того, чтобы в любой момент сразу же почувствовать: здесь у него что-то не то, слабое место. Застолбите это слабое место, посидите над ним вместе с сыном или дочкой, погоняйте их по этой теме...

Учение — тяжелая работа, и детям порою не под силу справиться с этой работой самостоятельно. Будьте готовы хотя бы психологически по

первому сигналу прийти на помощь своему ребенку. А уж формы и средства этой помощи проявятся в ходе событий.

ЧЕСТНАЯ РАБОТА

Честная работа...

Мы-то с вами, читатель, знаем, что это такое. Как не знать, когда иногда даже и подосадуешь сам на себя: ну, зачем здесь еще раз переделывать, там подтачивать, тут переписывать? Однако в десятый раз перепарываем неудачный шов, подыскиваем нужное слово, перерываем груды книг, подбирая материал для урока...

Но откуда же тогда эти груды хлама на магазинных полках: платья, которые стыдно носить, туфли, которые страшно надеть? Почему ломаются станки, взрываются телевизоры и сходят с рельсов поезда?

Потому что сидят за швейными машинками, стоят у станков и конвейеров, ведут поезда и грузовики те наши дети, дочки и сыновья, которых мы не научили работать честно, работать на совесть. Кстати, рабочее их место — совсем не обязательно в цехе, в кабине, в поле... В красивых просторных кабинетах их тоже хватает — работников, давно привыкших к тройке по самому главному в жизни предмету — труду.

И когда мы зовем на помощь сынишку: «Помоги-ка мне подмести кухню, пожалуйста», давайте будем помнить, что мы учим его не только держать в руках веник... Когда наши дети моют посуду и прибирают комнату, делают уроки и пришивают воротничок к школьному платью, дежурят в классе и готовятся к концерту в музыкальной школе, — давайте будем помнить, что самое главное, чему мы хотим их научить, — честная, хорошая добросовестная работа.

Особенно это важно в учении. Не позволяйте детям относиться к нему небрежно и неуважительно. Учение — это труд. Большой труд, непростой. Он не всем дается легко. Неудачи, непонимание, даже провалы в этой работе неизбежны. Относитесь к ним спокойно.

Но тетрадь в жирных пятнах, но домашняя работа, написанная чуть ли не по диагонали, но контурная карта, раскрашенная тяп-ляп, — это

просто нечестная работа, халтура. Повод для нашей с вами тревоги. Для раздумий.

Мы ведь с вами растим не просто сына или дочку. Мы растим хороших и надежных людей.

Вот и давайте будем делать эту работу честно и добросовестно.

УДАЧИ ВАМ И НАМ!

Человеку нужна удача.

Любому человеку нужна — даже самому-самому взрослому, уже много пожившему и знающему, что на этом свете к чему...

После долгих и тусклых неудач, после тяжелой болезни, после неприятностей и ссор так хочется, чтобы выпал момент пусть небольшой, но чистой и бесхитростной радости...

А представляете себе, как в этом нуждаются наши дети? Ведь в 5, в 12 и даже в 16 лет у них совершенно особые отношения со временем. Кажется, никогда не кончится ссора с мамой... Никогда не наступит праздник. Никогда не будет ничего хорошего...

Несколько двоек или троек подряд, разладившиеся отношения с одноклассниками, безнадежное отчаяние из-за полнейшего непонимания физики или химии. Мы-то с вами знаем, что это все такая малость по сравнению с большой жизнью. Они — наши дети — этого еще не знают. И поэтому не бросайте их, когда им плохо!

Подчеркиваем: речь идет не об умело и вовремя сделанном подарке, не о каком-то сюрпризе, не об утешении.

Но если все плохо в школе, пусть хоть что-то получится у сына или дочки дома: в выжигании, в шитье, в игре на гитаре, наконец. Похвалите, помогите, поддержите...

Помогите ребенку понять, что борьба и надежда, упорная работа и вера всегда вознаграждаются победой и удачей.

Как приблизить эту победу, как сделать, чтобы пусть крохотная, но заслуженная, заработанная удача засветилась в глазах, в улыбке вашего сына или вашей дочки?

Ломайте голову, не спите ночами, мучайтесь — но обязательно придумывайте, как вы поможете вашему ребенку, вдруг отставшему от всех, напуганному своей неумелостью, невезением. Поможете однажды узнать, какое это счастье: победа после долгих неудач!

«ОТОРВИ УХО С ГЛАЗОМ»

Так называла моя бабушка тех ребятишек, которые ни секунды не могут усидеть на месте, ничего не боятся, всюду лезут. Такие ребята, как правило мальчики, особенно расцветают в школе. Не потому что им там очень уж хорошо, а просто так на них действует вся школьная обстановка. Они не способны высидеть урок, не в состоянии спокойно дописать ни одно упражнение: то и дело вскакивают с места, перебивают учителя, выкрикивают что-то. Их дневники заполнены разгневанными учительскими записями, а классный журнал — двойками.

Проблема эта не только педагогическая, но и отчасти медицинская. Интеллект у таких ребятишек почти никогда не снижен, двойки связаны в основном с плохим поведением и только много позднее — с плохим знанием, возникшим на основе неумения сосредоточиваться и усидчиво заниматься. Но их абсолютная расторможенность, повышенная возбудимость, очень часто совершенная неуправляемость должны, конечно, вовремя насторожить и вас и педагогов. Не ждите вызовов в школу, скандалов, обострения отношений с учителями. Сами пораньше и тихонько сходите с сыном к психоневрологу, к детскому психиатру... Скорее всего, они скажут вам, что ребенок совершенно здоров, но вот ваша трудная беременность, осложненные роды, возможно родовая травма, ваши нынешние тяжелые квартирные условия, нелады в семье и еще многое и стали причиной всех этих явлений у вашего сына. И наверное, дадут какие-то советы чисто медицинского характера. Мои же советы чисто житейские.

Никто не устает больше от этого вечного крика и возбуждения, чем сам ребенок. Это один из тех случаев, я считаю, когда надо всеми силами бороться за то, чтобы день-два в неделю он оставался дома. Если вы внимательны, вы увидите излишнюю возбужденность вашего ребенка

уже в саду. Тогда и начните практиковать эти дни отдыха среди недели, если у вас, конечно, есть возможность.

Всеми силами боритесь за тишину и покой в доме. Никаких телевизоров, кроме «Спокойной ночи». Никаких сидений вечером до 11—12 часов. В общении с ребенком — терпение и тихий голос. Не надо, чтобы он подолгу играл с друзьями даже у вас дома. Любое общение, любая игра его возбуждают и утомляют. Во время прогулок — ничего азартного. Не ходите мимо игровых автоматов, не качайтесь до упаду на качелях. Лучше отправляйтесь в лес, в парк, в тишину.

По вечерам читайте сыну вслух книжку, даже если он давно уже умеет читать сам. Но только выбор ваш должен быть продуманным: не Майн Рид, не Жюль Верн и не Конан Дойл. Что-то попроще, поспокойнее, чтобы важен был не сюжет, а сама процедура чтения, уют вечерней комнаты, мамин или папин голос...

Терпение и любовь не означают абсолютного всепрощения. Умейте и рассердиться, и обидеться, и сказать свое «фи» по поводу некоторых проступков сына. А их будет немало, уверяю вас! Но важно, чтобы все это происходило без скандальности, без криков, без истерик. Взглядом, выражением лица, несколькими словами постарайтесь показать ребенку, что вы огорчены или рассержены. В конце концов вы тоже человек и имеете право обидеться, замолчать, уйти в другую комнату, плотно закрыв дверь... Только не нойте, не скандальте, не создавайте дополнительное напряжение в доме.

Поле, исходящее от вас, должно быть добрым и терпеливым настолько, чтобы гасилось болезненное, обостренное, постоянное возбуждение вашего ребенка. Покой, терпение, тишина, размеренность — вот что ему крайне необходимо.

СПРАШИВАЙТЕ, ДЕТИ!

Дети задают нам вопросы. Непрерывно задают. Обо всем на свете! Из чего сделана Луна? Где живет зимой божья коровка? Почему папа пришел домой сердитый? Если бы их вопросы были такими всегда! И даже когда они спрашивают о том, отчего мы стыдливо опускаем глаза и

бормочем что-то насчет капусты, магазина или специальной больницы, где «выдают» маленьких детей, — это еще все цветочки. Тем более что мы уже понемногу научились обходиться без капусты...

Но рано или поздно наступает момент, когда наши дети начинают задавать нам совсем другие вопросы: о жизни, о революции, о будущем. О любви, о чести, о благородстве. Трудные вопросы...

Вопросы, от которых нельзя отмахнуться. Нельзя, если вы хотите действительного контакта со своими детьми. Если хотите, чтобы они верили вам. К этим вопросам нельзя подготовиться за день или даже за неделю — как к семинару... Готовиться к ним надо задолго до того, как ваши сын или дочка заглянут вам в глаза.

Иногда кажется, что все продумал и учел, что готов к любому разговору и любой неожиданности... А сын вдруг спрашивает не о международном положении и даже не о каких-то нашумевших событиях в стране.

— Папа, а почему ты бабушке всего десятку в месяц переводишь? Я видел — у нее пальто такое старенькое-старенькое...

Спрашивает — и в глаза заглядывает. То же и в классе — несколько десятков пар глаз смотрят на учительницу в упор: «А где же вы, старшие, были, когда на страну напал застой?»

Вот что такое трудные вопросы. Их задают и на них отвечают только глядя глаза в глаза. Иначе нельзя.

И не уйти нам от этих вопросов никуда. Да и не надо уходить: без них жизнь наша станет бессмысленной.

Задавайте вопросы, дети!

Нам отвечать.

ЭТО МОЙ ДРУГ!

Что это там за возня и шушуканье в коридоре?

Это сынишка привел с собой после школы друга. А может, дочка с прогулки пришла не одна, а сразу с тремя подружками? Ваш дом, ухоженный, привычный, сверкающий чистотой, зашатался от их беготни и игр.

Решайте, как вы будете поступать...

Но не думайте, что все так просто. Что достаточно просто перетерпеть эту суматоху сегодня и как-то упорядочить эти беспокойные визиты завтра и послезавтра...

Этого мало. Слышите возню в коридоре? У вашего ребенка появился друг. Это значит, друг появился у всей вашей семьи. Да, это хлопотно и обременительно. Это непросто. Но это совершенно необходимо, если вы хотите, чтобы вы и ваш ребенок были товарищами.

Если вы хотите, чтобы даже в самые нервные свои подростковые времена ваш сын или дочка не рвались из дома, не отводили вечерами глаз от вашего встревоженного лица, не уходили в какой-то свой непонятный и пугающий мир, — за много лет до этого сами откройте этому миру двери своего дома.

Один за другим будут приходить к вам девочки и мальчики. И о каждом вы будете слышать решительное: «Это мой друг!»

Что ж, доставайте еще одну тарелку для обеденного стола.

Именно так встречайте друзей сына или дочки, открыто и доброжелательно. Тысячу раз придут к обеду незнакомые мальчики и девочки — тысячу раз скажите им: «Садись с нами за стол».

В серьезных вещах не мелочатся и не смотрят, хватит ли на всех супа. Главное, чтобы хватило терпения и доброжелательности.

А если вдруг подступят иногда досада и усталость, помните вот о чем: тысячу раз ваш ребенок мог бы уйти из дома туда, где теплее и светлее. Но он не ушел. Наоборот, за ним тянутся другие ребяташки. Значит, это у вас дома и тепло и светло. Значит, вы и ваша семья — молодцы.

А что еще нам надо в жизни?

ТРОЙКА ЗА КОНТРОЛЬНУЮ

Кончилась первая четверть. Или вторая. Или вообще учебный год. Через день-другой наши дети принесут домой дневники с оценками.

Давайте честно признаем, что результаты, возможно, не совсем такие, как нам хотелось бы. Не будем обманывать себя и делать вид, что

мы этого даже не предполагали. Нет, конечно: и знали, и видели заранее... Как могли, помогали сыну по математике и дочке по английскому. Украдкой подправляли орнамент в альбоме по рисованию. Обзванивали библиотеки и знакомых ребят, добывая какую-нибудь книжку для дополнительного чтения по истории.

Но чудес не бывает. И вот сын между делом, нехотя, сообщает о тройке за контрольную. Дочка-отличница носит четверку за четверкой...

Что ж, будем паниковать, метать громы и молнии, хвататься за ремень, вести длинные и занудные разговоры?

Если честно, разочарования наши вовсе не исчерпываются одной только учебой...

Учится дочка в музыкальной школе. Сколько гордости у мамы, сколько планов на будущее у папы! Но все виднее и виднее, что музыкантом ей, пожалуй, быть не стоит. Умница, трудолюбивая, но не талант, не звездочка. Что поделаешь?

Три года сын ездит на другой конец города в легкоатлетическую секцию. А вот на соревнованиях ни разу не пробился даже в шестерку лучших...

Другой сынишка, дошкольник, месяц учил вместе с вами стихотворение к празднику. А на утреннике вышел на середину зала — и все забыл: потерянный весь, взъерошенный, жалкий...

Наверное, есть родители, которым неведомы такие переживания. Их дети словно бы появились на свет для побед и успехов: уверенные, сильные, жизнерадостные. Давайте порадуемся за них, но завидовать не будем.

Вот стоит нескладный, не очень удачливый, не очень способный ваш сын. Вот дочка, которой никак не дается математика... Ну и пусть! У них есть то, чего нет ни у какого другого ребенка на свете: это ваш сын, это ваша дочка! Самый главный их талант на свете — это то, что они есть. Они похожи на вас улыбкой и интонациями. Они ждут вас по вечерам. И это самое радостное, что есть у нас с вами в жизни.

А все остальное приложится.

«ПРОДЛЮГА»

Так зовут школьники группу продленного дня. И правильно делают.

Наша семья против продленки, так же как и против садика-пятидневки. И отнюдь не потому, что во всех ГПД детям плохо. Есть прекрасные группы и замечательные воспитательницы. Более того, если жизнь складывается так, что выхода нет — о чем разговор. Но если есть хоть какие-то варианты — десять раз все взвесьте, прежде чем отдать сынишку или дочку в продленку. Вдумайтесь только: это же ужасно, если где-то в огромном здании, в казенной комнате ребенку лучше и безопасней, чем в собственном доме. Если так — что-то неблагополучно в вашей семье.

Нельзя сводить все отношения с ребенком, всю вашу заботу о нем только к быту, переживать только из-за того, как он откроет дверь, как пообедает, как сядет за уроки?! И откроет, и пообедает, и сядет. И еще при этом помоеет посуду, приберет комнату, подметет пол в кухне, поставит чайник к приходу родителей.

Невозможно, нереально, горько усмехнетесь вы? Грустно, если так. Но дело в том, что ни одно событие — ни садик, ни школа, ни первая детская любовь, ни ужасы переходного возраста — не сваливаются на нас совершенно неожиданно. Это в наших силах — знать о них заранее и хоть как-то готовиться к встрече с ними.

Именно начало школьной жизни ярко высветит, каковы ваши отношения с сыном или дочкой: товарищи вы, сотрудники, коллеги или проживающие рядом люди, большие и маленький.

Вы можете с утра до вечера пластаться, обеспечивая ребенку постоянный комфорт и образцовый быт, но грош цена этому быту, если вы при этом не сумели или не успели с ним подружиться.

Я против продленки не потому, что не доверяю ей, а потому, что забочусь о доме, который не должен оставаться пустым. Это неестественно!

«Он подожжет квартиру, она весь день будет смотреть телевизор, они позовут к себе ребят со двора и разгромят весь дом», — слышала я

от многих мам. Вдумайтесь: значит, вы не о ребенке думаете, а охраняете от него вашу квартиру, ваш очаг? Как же вы будете жить дальше, когда сыну или дочке исполнится 13, 14, 15 лет?

Итак, как же быть?

Во-первых, подружиться со своим ребенком — с самого начала, с рождения, с первых его шагов и слов. Вместе с ним мыть посуду и подметать пол, стирать и ходить в магазин, клеить обои и покупать новый шкаф. Любить всех друзей своего сына и своей дочки. Знать их жизнь и проблемы. Делать свой дом добрым и теплым.

Все это — работа, ежедневная и постоянная.

Лет с шести пора уже учить малыша открывать дверь своим ключом. Заранее, с самого малолетства надо и учить его хозяйничать, готовить себе и остальным минимальную еду, заботиться не только о себе, но и о других членах семьи.

Учить быть одному. Это, между прочим, самое трудное. Некоторые дети не выносят одиночества. Что ж, тогда, может быть, это и окажется уважительной причиной, по которой вы согласитесь на продленку. Но это будет уже не ваше решение, а вашего ребенка. Как правило, такой выбор дети делают в первом классе. Уже во втором они предпочитают все-таки находиться дома.

ЗАДАНИЕ НА ЛЕТО

Вы замечали — зима обычно входит в силу медленно-медленно... Постепенно, понемногу вытесняет ее и весна. Лето всегда начинается неожиданно и стремительно. И почему-то всегда хоть в чем-то да застает нас врасплох. То маме совершенно нечего надеть в летнюю жару, то девочка-подросток наотрез отказывается ехать в пионерский лагерь, куда ездила до этого семь лет подряд, то младшему катастрофически малы прошлогодние сандалии...

«Что делать, если у нас нет бабушки в деревне, нет дачи, нет путевки в лагерь на первую смену? — в панике спрашивают некоторые мамы. — С кем оставлять ребенка?»

Я набираюсь смелости и предлагаю вам на обсуждение такой вариант: «А что если... не делать ничего». Абсолютно ничего!

Пусть ваш ребенок несколько дней досыта поспит утром. Пусть заново откроет потом для себя собственную квартиру, в которой никого нет. Пусть испытает это чувство — не одиночества, нет — покоя... Тишина, возможность никуда не спешить, счастье побыть наедине с собой — как расти человеку без этого?

«Да вы просто не знаете жизни! — отмахивается сейчас от нас какая-нибудь шумная мама. — Моего и на секунду-то нельзя оставить одного: все перевернет, все сломает, умчится, дверь настежь оставит!»

«А моя такая еще кроха: ни еду себе разогреть, ни дело себе какое найти не сможет», — озабоченно добавит другая.

Но ведь потому они и такие, эти дети, что они никогда не оказывались в ситуации, рассчитанной на их самостоятельность. И раз уж обстоятельства сложились не очень благоприятно для вас, берите их в свои руки!

Часто ли ваш сын провожал вас утром до работы, до автобуса, до выхода из двора наконец? Обычно это вы махали ему вслед... Позовите его с собой утром. Вы не представляете, каким счастливым бывает день, начавшийся с такой совместной прогулки!

Незаметно, ненавязчиво научите сына или дочку ждать вас после работы, встречать у остановки.

Если есть возможность приехать к месту, где вы работаете, пусть едут! И по дороге домой вы попьете вместе газировку, рассмотрите марки в газетном киоске, обсудите последние новости, завернете в магазин за хлебом, а там, может быть, разоритесь и на карамель.

Да, поначалу ваш ребенок будет жевать вместо обеда бутерброд. Да, у вас нет дачи, путевки, родственников в деревне. Но зато у вас есть другое: вы будете вместе! Все время, целыми днями. Ваша работа этому не помеха. Необходимость ждать маму и папу, желание позаботиться о них, возможность научиться домашнему хозяйству — этого вашему ребенку не даст никакой лагерь.

Возможно, правда, что он действительно не умеет быть один, не обучен даже простейшим хозяйственным делам, не знает, где продается молоко... Что же, используйте случай и обстоятельства: учите, показывайте, тренируйте.

Пусть это будет вашим заданием на лето.

ЗДОРОВЫЙ РЕБЕНОК

Я считаю, что здоровье ребенка — понятие более широкое, чем наличие или отсутствие некоторых болезней. Ребенок не просто не должен быть чем-то болен. Он должен вырасти красивым, уравновешенным, умным, спортивным! На это и должны ежедневно работать мы с вами.

Например, будьте внимательны ко всем мелочам. Иногда сын или дочка могут быть несчастны именно из-за незначительных на первый взгляд вещей: перхоть в волосах, прыщики на лице. Не оставляйте их наедине с этими неприятностями! Помогите советом, ведь ваш житейский опыт больше. Сходите с ними к врачу, поройтесь в книгах...

А сколько горя доставляет подросткам излишняя полнота! Вы должны помнить об этом, еще когда ваш малыш совсем маленький. Нет никакой доблести в том, чтобы иметь пухлого, рыхлого ребенка. Худенькие, подвижные дети лучше растут и развиваются. Следите за питанием вашего ребенка с малолетства! Никаких перекармливаний, никаких драм из-за якобы плохого аппетита. Если вы видите, что ваш пяти-шестилетний малыш склонен к полноте, употребите все свои силы, чтобы диетой и движением привести его к норме. Если вы действительно любите своего ребенка — вы не допустите, чтобы в школе он постоянно был объектом насмешек. Да и для здоровья подростка, наконец, лишний вес вреден. Не кормите детей конфетами, шоколадом, пирожными чуть ли не с рождения. Пусть все это будет редкостью в вашем доме. Давайте не будем забывать о том, что очень многие люди сейчас уже с молодости мучаются печенью. Мы просто разучились правильно и бесхитростно питаться... Вот и будем постоянно помнить о будущем наших детей! Им ведь жить, рожать детей, служить в армии, много работать и строить...

Особый разговор — о здоровье девочек. И не только по поводу их психологической подготовки к приходу месячных. Это как раз почти всем известно. Единственное, что бы я добавила, не отпускайте дочку далеко от себя в тот период, когда это может с ней случиться впервые. Не отправляйте ее в лагерь, в санаторий, к родственникам. Психическое потрясение, особенно если вы не успели как следует поговорить с ней, может быть невероятно сильным.

Меня волнует другое: школьный быт, раздевалки, мода девочек-подростков совершенно не предусматривают того, что девочкам когда-то предстоит стать женщинами, рожать детей... А для этого каждой из них надо быть здоровой. Иная старшеклассница и рада бы идти зимой в школу в рейтузах, но ведь в школе надо сменить обувь, надеть туфли! Рейтузы и туфли не сочетаются. А переодеться негде! Пустяк, о котором не думает никто: ни школьная администрация, ни директора, ни руководители народного образования... А вот мы с вами — обязаны. Но это в конце концов всего лишь частность. А самое главное — думайте обо всех этих вещах. Разговаривайте с дочерью, не избегая каких-то острых, откровенных моментов. Обычно подростки вполне доброжелательно реагируют на то, что к ним относятся как ко взрослым. Вот по-взрослому и разговаривайте! Мокрый купальник на пляже, ночевка на холодной земле во время турпохода, промокшие на прогулке ноги — все это причины возникновения женских болезней у девочки, которая еще и женщиной-то не скоро станет. Что поделаешь, уберечь дочку от этих неприятностей тоже наш с вами долг.

БЕРЕГИ СЕБЯ, МАЛЫШ!

«Долой пятидневку, долой продленку!» — то и дело восклицаю я в этой книге. Легче легкого советовать «не надо беспокоиться» тем родителям, чьи дети целыми днями одни в квартире или остаются на лето в городе.

Было бы нечестно делать вид, что я совсем, ни на капельку не понимаю тревог мам и пап этих «невезучих» детей. Есть такие вещи, от

которых не только нельзя отмахиваться, а, наоборот, о которых надо говорить специально...

Учите детей беречь себя!

Нет, не от усталости, не от огорчений, не от царапин и даже не от сквозняка! Учите их чувствовать, понимать, предвидеть реальные опасности окружающей жизни.

Это трудно. Детская психика устроена так, что ребенок не может, не умеет предвидеть возможность несчастья. Каждый день, по многу раз обращайтесь к его вниманию на опасные ситуации. Не бойтесь выглядеть занудами: не тот случай!

Любая читательница знает, что это за выражение — «припуск на швы». Это когда вырезают любую деталь платья или блузки чуть большего размера. Начинающие портнихи всегда делают его больше, чем надо, на всякий случай.

Подходя к переходу, чувствуя, что вот-вот погаснет зеленый свет, не предлагайте ребенку озорное «Успеем перебежать?». Переждите, даже если придется постоять подольше. Делайте так всегда — десятки, сотни раз... Потом, когда ваши сын или дочка подрастут, вы тысячу раз похвалите себя за то, что воспитали в них эту уличную «невозмутимость». Где бы ни росли ваши дети — в маленьком городе, в селе — ни разу не перебегайте улицу перед автомашиной ни вместе с ними, ни у них на глазах.

Никогда, ни при каких обстоятельствах не делайте ребенка свидетелем того, как вы, буквально на 10 минут, оставили включенной электро- или газовую печь. Мол, только выскочу в огород, в магазин, к соседке... Жизнь есть жизнь, и в одиночку, что же, делайте так, если уверены в себе. Но при ребенке — никогда! Поверьте мне.

Подолгу, терпеливо учите его обращению со множеством предметов, составляющих ваш быт: лифт, колодец, замок во входной двери, электроутюг.

Каждый раз, стирая белье в стиральной машине, не забудьте сказать при ребенке вслух: ах, как это опасно открыть дверцу раньше времени!

Пусть, это будет похоже на ритуал, но все-таки — неся чайник или кастрюлю с кипятком, встревоженно и громко причитайте: «Все с дороги! Очень опасно!» Каждый раз, отпуская ребят одних на улицу, предупреждайте: с незнакомыми людьми никуда не идти, чем бы они ни соблазняли.

«Береженого Бог бережет!» Бога нет, мы знаем. Но мы-то есть! Давайте беречь наших детей, не жалея для этого ни времени, ни терпения. Пусть между каждым нашим ребенком и любой бытовой, транспортной, уличной опасностью всегда будет что-то вроде прослойки из нашей заботы и любви.

Не хочется думать о плохом... Давайте будем вместе верить, что ни с кем из детей наших никогда не случится ничего плохого. И если это сбудется, через много-много лет мы с вами вспомним о нашем сегодняшнем разговоре!

КТО ВАША ТЕТЯ?

Внимание — блицтурнир! Кто из вас, дорогие читатели, сумеет моментально, без раздумий ответить кого мы называем шурином, деверем, свояченицей, золовкой?

Сумели? Замечательно! А дети ваши сумеют? Хотя для них задание можно и упростить. Бог с ним — с шурином, с деверем... Знают ли ваш сын или дочь, кто это такая — тетя Валя, которая была у вас проездом в прошлом месяце? А кем приходится вам дочка этой самой тети Вали? Как зовут двоюродного брата из Утиноозерска и троюродную сестру из Минусинска?

Короче, знают ли ваши дети своих родственников — дальних и не очень? Умеют ли они, ваши дети, сами быть родственниками?

Дело это — поддержание родственных связей и отношений — стало нынче каким-то необязательным, немодным... Годами живут в одном городе двоюродные братья и сестры — и годами же не видятся. Да что двоюродные! Родные брат с сестрой встречаются раз в году — на дне рождения у матери. У каждого своя семья, свои дети...

Не до встреч, не до разговоров. И живут они, чьи-то братья, чьи-то сестры, чьи-то племянницы и племянники, дядья и тетки, даже не понимая, не зная, как обделены они в жизни. У них ни о ком голова не болит, и они никому особенно не нужны.

Так легче и проще.

Конечно, проще! Кто же спорит?

Вот и вырастают наши дети, воспитанные «попроще». Не знающие своих корней и истоков, не умеющие бескорыстно заботиться, хлопотать, тратить свое время и свою душу просто так.

А жизнь наша так сложна и мстит за это неумение порою так сурово! Например, одиночеством...

Впрочем, не будем доводить все до крайности. Мы ведь с вами прежде всего хотим, чтобы наши дети были счастливы. И поэтому мы вам желаем: пусть у вашей маленькой семьи будет много родственников! Пусть они любят вас, а вы их.

НЕТ УЧЕБНИКА ПРО СЫНА

У меня уже было такое:

— Вы все говорите, конечно, правильно. А вот как быть с безнадежными детьми? — спрашивает в упор активная, громкоголосая мама. — Вы мне конкретные советы дайте: как быть, что делать.

Ее «безнадежному» сыну двенадцать лет... И я говорю ей, как это бывало уже не раз в таких ситуациях: нет учебника про вашего сына. И про другого мальчика тоже нет. И как быть вот с этой девочкой — тоже никто не знает. Но надо пробовать, надо искать, надо думать...

Только эта непрерывная, напряженная работа души, работа сердца и ума может помочь нам найти верные ответы.

Медленно, осторожно, шаг за шагом, пробуя, отступая и ошибаясь, давайте будем приближаться к нашей цели. К пониманию ребенка...

Ему очень нужно, чтобы его понимали! Еще когда он не родился, он уже требовал этого понимания — чтобы появиться на свет здоровеньким и сильным. Когда он кричал в кроватке по ночам, он тоже

хотел только одного: чтобы мы поняли, как ему неудобно, грустно, как ему хочется есть или просто к маме...

И еще больше он нуждается в нашем понимании сейчас, когда ему 7, 10, 16 лет... В понимании того, что с ним происходит, когда он грубит или молчит, яростно занимается ненавистной математикой или вдруг пишет по ночам стихи.

С ним или с ней все время что-то происходит! А мы, родители, учителя, все взрослые, все время должны думать. Что? Что именно! Как к этому относиться?

Должны думать, чтобы понять...

Главная наша просьба: не торопитесь. Учитесь наблюдать. Учитесь пониманию...

Может быть, тогда и «безнадежный» двенадцатилетний сын в какой-то момент станет вам ближе. Наверняка станет. Работа сердца и души никогда не бывает зряшной, хотя, конечно, лучше бы начинать ее как можно раньше. Еще когда вы только ждете ребенка!

«У НАС ТАК ПРИНЯТО...»

Девочка-восьмиклассница отпрашивалась у классной руководительницы с двух последних уроков:

— Бабушка с дедушкой приезжают из санатория, а встретить их некому: мама болеет. У нас в семье так принято: обязательно встречать друг друга.

Пожилая учительница девочку поняла и отпустила. Но долго-долго не могли успокоиться одноклассники:

— Подумаешь, уважительная причина! Встретить некому...

Они ворчали, а учительница искренне пожалела их. Раз они не поняли свою одноклассницу, значит, им ничего не говорят эти слова:

— У нас в семье так принято.

А ведь так можно сказать только про хорошее... Если отец приходит домой пьяным после каждой полочки, разве скажет кто-нибудь в его семье:

— У нас так принято. Скажут:

— Плохо у нас...

Если сына жестоко наказывают за каждую мальчишескую шалость, разве придет ему в голову когда-нибудь похвастаться этим?

От таких вещей из дома бегут.

Но зато как запоминается все хорошее! Как трогательно оберегается и хранится детьми! Как нужны им в неприкосновенности даже крохотные детали вашего семейного уклада, если с ними связано ощущение дома, тепла, любви.

Из таких крохотных деталей складываются традиции — у каждой семьи свои, отличающие один дом от другого.

И эти же традиции становятся незаметной, но очень глубокой школой семейного воспитания.

Если дети, даже став подростками, не могут заснуть без маминого поцелуя, это значит, что и взрослыми они не смогут прожить день, не позвонив, не написав . своей старенькой матери.

Если отец каждое утро сам готовит завтрак, чтобы дать маме поспать на полчаса побольше, это означает, что его сын тоже будет когда-нибудь трогательно заботиться о своей юной жене.

Если семья, в которой дети пока еще дошкольники, каждое воскресенье устраивает торжественный обед, извлекая из серванта праздничный сервиз, это означает, что и через много-много лет пожилые родители не будут сидеть за воскресным столом в одиночестве.

А в вашей семье есть традиции?

ЧТО ТАКОЕ «ХОРОШИЙ ТОН»?

Один из моих знакомых, человек очень серьезный и умный, заметил вскользь в разговоре:

— Многие семейные пары распадаются из-за плохого воспитания супругов.

Плохое воспитание? Странно, не правда ли? Мы много в последнее время говорим о половом и семейном образовании, просвещении. А хорошее воспитание ассоциируется прежде всего с правилами хорошего тона: как держать вилку, кому уступать место в транспорте...

— А почему бы и нет? — согласился с этим мой собеседник. — Только надо всегда помнить: правила хорошего тона — всего лишь форма, а содержание ее — умение уважать других людей. И умению этому надо учить с пеленок. Иначе вырастет несчастный человек.

...Молодые супруги ссорятся из-за того, кому мыть посуду и вести утром малыша в сад. Свекровь и невестка — из-за того, как сделана уборка в доме. Коллеги, сидящие в одном кабинете, — из-за частых звонков одному из них. Перепалка в цехе — из-за чьего-то резкого замечания...

Все эти ссоры, обиды, конфликты — в подавляющем большинстве случаев просто-напросто результат того самого плохого воспитания. Когда-то давным-давно, в детстве, одного ребенка не научили, что это неприлично — сидеть с книжкой, когда мама или бабушка моют посуду. Другому не объяснили, что делать ядовитые замечания — бестактность. Третьему не сумели внушить, что на грубость не надо, не следует отвечать грубостью... Учили этих детей английскому языку и музыке, математике и истории, а вот элементарным правилам уважения к людям не научили. И вот эти невоспитанные дети стали невоспитанными взрослыми, у которых не очень ладно в семье: вечно какие-то свары, обиды... И не очень хорошо на работе: конфликты с начальством, нелады с коллегами, хотя и причин-то никаких к тому нет.

Приглядитесь внимательней: очень многие из нынешних взрослых, недовольных своей судьбой, — всего-навсего обделенные когда-то хорошим воспитанием дети.

Нет, не зря давным-давно существуют на свете правила хорошего тона. Мудрые это правила! Азбука человеческого счастья.

НЕПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ЛЕКАРСТВО

Я не буду описывать страсти связанные с переходным возрастом: и психология и физиология его достаточно подробно описаны в педагогической литературе, и всем нам кажется, что мы знаем об этом абсолютно все. Беда, однако, в том, что, когда все это начинается в вашей семье, вся теория уходит куда-то на задний план, а на глазах у

вас начинают происходить совершенно невыносимые вещи. И, как я понимаю, у всех по-разному.

Я лоб в лоб сталкивалась с этим явлением уже дважды — с обеими дочками. Это действительно было очень тяжело, особенно со старшей. До сих пор мне помнится основное свое ощущение: все время казалось, что дочка ухнула в какую-то черную, мрачную пропасть, и больше себе уже просто не принадлежит. Кто-то злой и страшный руководит ее поступками, словами, решениями, мимикой... И не докричаться, не достучаться...

Все это было похоже на невидимую и тяжелейшую болезнь — характера, психики, всего организма. Да так, наверное, оно и было на самом деле.

А когда ребенок болен, как мы боремся с болезнью? Прежде всего тем, что помогаем самому ребенку, его организму справиться с ней... Значит, надо помогать.

Помощь эта, я считаю, была более чем примитивной, я использовала любую возможность, чтобы дать дочке отдохнуть, посидеть в тишине, побыть одной. Наверное, многие педагоги объявят мои действия абсолютно неприемлемыми, но что есть то есть: класса до восьмого Катя ходила в школу всего лишь пять, а то и четыре раза в неделю. Особенно важно это было в четвертом, пятом и шестом классах. В те недели, когда ей не удавалось отдохнуть в среду или четверг, я видела, как все тяжелеет и тяжелеет ее взгляд, как меняется выражение ее лица, как все раздражение, злее делаются интонации... И тогда вечером в пятницу я объявляла: «Катя, дай-ка я померю тебе температуру!» Придумывала что угодно: внимательно смотрела горло, разглядывала глаза, щупала железки на шее. Решение всегда было одно: «Давай-ка завтра посидим дома».

И — завтрашние тишина и покой. Поспать до десяти (сама знаю, что это — нарушение всех правил, но...). Неторопливый утренний чай. Спокойные домашние дела. Прогулка, книжка, мультфильм по телевизору. Незатейливая семейная игра вечером за столом. Причем подобрать ее не так уж просто. Не дай бог, это будет игра, в которой

кто-то проигрывает: ссора, обида, слезы, крик! И насмарку все усилия... У нас на годы прижилась поэтому совершенно примитивная, простейшая игра под названием «С утра до вечера». Кидаешь кубик с бочками и двигаешь свою фишку на столько ходов, сколько выпадет на кубике.

Покоем и уютом я старалась лечить нашу Катю от ужасов переходного возраста.

Ну и как, помогло? — спросите вы. Не знаю, искренне отвечу я. Но дело в том, что я не знаю, как было бы, если бы я вообще ничего не делала.

РОДИТЕЛЬСКИЕ УРОКИ

Честное слово, благородство, долг, отвага... Знают ли ваши дети эти слова? А может быть, вы считаете, что они еще малы для таких сложных вещей? Но, к сожалению, жизнь не извещает нас звонком, как в школе: «Пора учиться благородству, а завтра по расписанию — чувство долга».

...Трехлетний сынишка делит на всех шоколадку. Остался лишний кусочек. Кому его отдать? Он ведь и не сомневается, что имеет на него полное право. Он же маленький! Но папа говорит ему на ухо: «Мы с тобой мужчины! Подарим его маме!»

...В детский сад пришел новенький — худенький, испуганный, несчастный... «Смотри, как он всего боится, — шепчет мама своему отчаянному, уверенному в себе сыну. — Иди, возьми его за руку, скажи, что будешь его другом».

...Нужно делать уборку в классе, а ребят и след простыл. Разбежались. «Почему я должна одна за всех работать? — чуть не плачет девочка в телефонную трубку. — Я тоже сейчас ухожу!»

Кому же она звонит? И зачем? Маме: предупредить, что задержится, потому что в одиночку убирать долго и трудно. А эти жалобы — так, от обиды. И девочка и мама знают, надо — значит, надо. А все остальное потом.

Первые крохотные уроки доброты, великодушия, ответственности... Мы, в общем-то, их порою и не замечаем. Но зато замечают, впитывают наши дети.

Давайте будем помнить об этом! Но совсем не для того, чтобы все время держать себя в напряжении: как бы не сказать не то, как бы не промахнуться!

Есть только один способ воспитать детей добрыми, честными, благородными, смелыми, великодушными. Для этого добрыми, честными, благородными, смелыми и великодушными должны быть мы с вами.

Но мы с вами — прежде всего самые обычные люди. Каждому из нас так далеко до идеала! Как же быть?

Сражаться с собой, со своим характером, с обстоятельствами. Бороться за благородство в себе, за отвагу и честь. Ведь рядом с нами — наши дети. Они смотрят на нас. Они хотят походить на нас.

Ни честности, ни ответственности не научишь на словах. Этому может научить ваших детей только ваша же собственная жизнь.

Разговаривая с начальником, выполняя срочную работу, спеша на помощь другу, делая какой-то выбор, помните, что это и есть главные ваши уроки сыну и дочке.

ДОМ И МИР

— Учите детей любить свой дом, — то и дело говорим мы с вами друг другу в этой книге.

Но разговор о доме этим не исчерпывается.

Мы ведь с вами понимаем: плохо, если дом становится для ребенка убежищем, крепостью, за порогом которой все враждебно и чуждо.

Иногда такое случается, когда малыша, доверчиво и радостно шагнувшего в незнакомый мир, кто-то или что-то испугает и обидит. Окажется неласковой и хмурой воспитательница в детском саду. Мальчишки во дворе отберут новую машинку. Ни с того ни с сего раскричится продавщица в булочной, куда сынишка пришел за первой в жизни самостоятельной покупкой.

Но даже если первые контакты с жизнью вполне благополучны, все равно потребуется вся ваша родительская мудрость и любовь, чтобы понемногу, шаг за шагом раздвигались для ребенка стены его привычного жилища.

Поэтому почаще разговаривайте с ним о том мире, который лежит за порогом дома.

«Знаешь, эти три рябины у окна папа посадил, когда тебя еще не было на свете. Видишь, две разрослись, а третья все какая-то слабенькая. Надо о ней заботиться».

Кто знает, откуда, из каких дальних краев будет когда-нибудь звать вашего сына домой эта слабенькая рябинка, которую надо было поливать и защищать от холода и ветров.

Спросите однажды сына или дочку: «Хочешь, мы с папой покажем тебе то место, где мы увидели друг друга в самый-самый первый раз?»

Может, и не всегда эти разговоры должны быть обязательно такими романтическими. У жизни ведь есть и другие стороны... «Сегодня мы поедem на кладбище. Очень давно не были на бабушкиной могиле...»

Заросший пруд за деревенской околицей, деревянные тротуары сибирского городка, асфальт столичного двора — все это истоки, корни наши в большом и сложном мире.

Мы не имеем права выпускать детей в жизнь без этих корней.

КОГДА ДЕТИ УХОДЯТ...

Самое страшное — это когда подросшие дети уходят, уходят, уходят из дома... Уходят в свою собственную жизнь, в свои подростковые тайны и отношения. Уходят к новым друзьям, во двор, на улицу, неизвестно куда... Не оглянувшись, не задержавшись на пороге. Куда? К кому?

Это вопрос, который, пожалуй, больше всего волнует родителей многих подростков — и мальчиков, и девочек. Во множестве семей наступает такой момент, когда подросшая дочь и повзрослевший сын уходят неизвестно куда каждый день, каждый вечер... Какая сила тянет их из дома? Какие друзья? Какие дела? Тревога изматывает родителей,

делает их нервными и озлобленными. И вот скандалы все чаще, угрозы все тяжелее... Вот уже кого-то запирают дома, у кого-то отбирают любимую куртку и сапоги, кого-то лишают карманных денег. Война! Война, в которой не может наступить победа. «Но что же делать?» — в отчаянии спрашивают родители.

На мой взгляд, в этой ситуации уже ничего не сделаешь. Поздно. Я, честное слово, не знаю, что можно посоветовать родителям детей, которых столь властно манит улица, вечер, друзья, песня в подъезде под гитару — все, что угодно, только не свой собственный дом.

Но тем настойчивей обращаюсь я к тем мамам, и папам, дети которых еще совсем маленькие: проникнитесь этой будущей тревогой уже сейчас! С самого начала стройте свой дом не просто для сегодняшнего дня, но и для завтрашнего тоже. Когда малышу три года или семь, думайте о том, каково ему будет в вашем общем доме в его четырнадцать и пятнадцать лет.

Я не знаю, как вернуть подростков в дом, где им почему-то стало неуютно или неинтересно. Но я знаю другое: если что-то их и может задержать, так это тепло их дома. Тепло и свет. Не уставайте работать для этого.

ДУМАЙТЕ О ХОРОШЕМ

Жизнь бывает иногда такой трудной и несправедливой! И такая иногда обида подкатит: за что это все, за что?

Особенно часто так обижают нас дети. Иногда напрямую: нагрубят, обманут, натворят чего-нибудь. Иногда незаметно. Просто защемит сердце, сыну — пятнадцать, и он все чаще и чаще исчезает из дома. Куда, с кем? Разве спросишь, разве узнаешь?

И пусто в доме, и пусто в душе. Как же быть-то?

Попробуйте думать о хорошем!

Да, каждый день, каждый час сын старается ускользнуть из дома. Но смотрите, какая удивительная вещь: звонит по телефону! Несколько раз за вечер: «Мам, это я. Все нормально?»

Разве это не счастье? Одна за другой рвутся ниточки, удерживающие дома юного мужчину. Осталась, может быть, одна — но какая важная, какая прочная! «Папа, это я. Я скоро приду».

И что в конце концов нам еще надо в жизни?!

Думайте о хорошем. О том, что ужасно вредный, ужасно непослушный восьмилетний сын очень не любит, когда вы задерживаетесь на работе. Сидит у окна, ждет вас с работы. Всего-то? Не так уж и мало. Лишь бы ждал!

Весь вечер скандал с двенадцатилетней дочерью. Одно, другое, третье... Ее словно подменили в последние месяцы: угрюмая, злая, нервная. Руки дрожат после каждого такого разговора с нею. Вот она уже легла вроде бы спать. Бурчит что-то в кровати. Прислушайтесь: «Да, ты опять меня не разбудишь утром, опять уйдешь на работу без меня, я даже поговорить с тобой утром не успеваю...»

Кто, кроме нас с вами, поймет, что и это — счастье? Кто его разглядит, кроме нас с вами?

Вот об этом и думайте, когда плохо на сердце — о хорошем.

Одна, правда, есть тут закавыка. Оно, это хорошее, само по себе в нашей жизни не появится. Его зарабатывать надо, строить его, лепить... Чтобы пятнадцатилетний сын звонил с вечерней прогулки — знаете сколько надо вкалывать, сколько души в этого сына вложить?

Знаем. Но трудной работы не боимся. Правда ведь?

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Продолжаем наш раздел воспоминаний о детстве.

Мы предлагаем отрывок из книги «Воспоминания» Александра Давыдова (правнука декабриста), никогда ранее в нашей стране не публиковавшейся, вышедшей в Париже в 1983 году.

ВОСПИТАНИЕ

В старое время в России в дворянских семьях была принята система воспитания детей, которую интеллигенция и передовые представители тогдашнего общества называли «воспитанием в страхе Божиим». Особенности этой системы заключались в привитии детям двух основных начал: религиозности и основанной исключительно на ней морали. Религиозность должна была выражаться внутренне в вере в Бога и в страхе перед Ним, а внешне — в строгом соблюдении церковных обрядов. Всякое рассуждение о религии возбранялось как могущее поколебать в ребенке веру. Ребенок должен был умственно и эмоционально воспринимать религию, как это делали воспитывавшие его родители. Что же касается морали, то она была единственной директивой его поведения. К морали относилось и обязательство исполнения долга, в чем бы он ни заключался, будь то в хорошем учении или безусловном повиновении своим родителям и воспитателям. Родительский авторитет должен был быть признаваем неукоснительно, как бы зачастую ни были устаревшими или несправедливыми их взгляды. Всякое проявление самостоятельной мысли со стороны детей, идущее вразрез со взглядами, принятыми родителями, почиталось аморальным и вредным и в зависимости от характера родителей оценивалось ими более или менее резко. Особенно властные родители отвечали на неподходящие им рассуждения детей словами: «глупость, вздор...» Родители были начальством своих детей, и их приказания должны были исполняться беспрекословно. При такой системе родители обращали мало внимания на особенности ребенка, на его ум, способности и наклонности. Принятые ими «правила», заключающие, по их мнению, абсолютную истину, само собой разумеется, должны были

быть применяемы ко всем детям одинаково и принимаемыми последними без рассуждения. Даже когда в семье было несколько детей, отличавшихся своими способностями или характерами, требования к ним предъявлялись все те же, и им давалась та же душевная и духовная пища.

Самым острым и опасным вопросом в воспитательной системе «в страхе Божиим» был вопрос половой. Идти против природы или отрицать ее требования было невозможно, но так как не только самый половой акт, но даже мысли и особенно разговоры о нем почитались греховными, то надо было как-то выходить из положения. Такой выход был найден в тайне, которой этот вопрос был облечен, и в признании его стыдным. На момент половой зрелости юноши и на часто с этим связанные сильные потрясения его психики родители не обращали никакого внимания. Проявления этих потрясений считались признаками дурного и аморального поведения юноши, который из-за порочности своей натуры нарушает правила, установленные его родителями-начальниками.

Само собой разумеется, что при такой системе исключался всякий психологический подход к ребенку. Вопрос о том, какое впечатление производили на него те или иные распоряжения, вообще не ставился. Раз эти распоряжения основывались на абсолютной истине, то впечатления от них у ребенка должны были обязательно быть не только хорошими, но и приятными. Если же это было не так, то виноват в этом был только ребенок из-за испорченности своей натуры. Возможность несправедливости по отношению к ребенку, в силу этих же соображений, не допускалась. Родители не знали, что дети очень остро переживают всякую причиняемую им несправедливость и что всякое оскорбление этого чувства оставляет в них глубокие, зачастую неизгладимые во всей последующей жизни следы.

Такое же отсутствие психологического подхода к ребенку сказывалось и в том, что родители не пытались развивать в нем серьезных интересов. Такого развития даже как будто остерегались, вероятно, предполагая, что тогда ребенок либо сможет перерасти своих начальников-родителей и выйти из-под их авторитета, либо подвергнуть

критике «правила» воспитательной системы. Совершенно упускалось из виду, что мораль и страх Божий, навязанные начальством, в силу одного этого, принимались детьми, как скучная дисциплина, всякое нарушение которой было сладким запретным плодом. Тогда как развивающийся у ребенка, а особенно у юноши, серьезный интерес занимает его ум, наполняет мысли и тем самым отвращает его внимание от пустых ничтожных стремлений.

Все это не значит, что родители не любили своих детей. Напротив, чем больше они их любили, тем полнее и строже применяли они к ним свою воспитательную систему, полагая, что они дадут максимум хорошего. Одного они не знали, а именно — что ребенка, а потом и юношу надо не только любить, но и жалеть и помогать ему в трудные минуты его переживаний, подчас очень тяжелых. Они не знали, что лучший и самый ценный багаж, который вносит в свою жизнь человек, есть память о счастливом детстве. Она смягчает его душу и устраняет озлобленность, она делает человека оптимистом и приятным для окружающих и тем самым помогает ему преодолевать жизненные трудности, невзгоды.

Так как ко мне и к моим братьям была полностью применена система воспитания в «страхе Божиим», то я могу судить о ней по личному опыту. Боже избави меня упрекнуть за это мою мать. Воспитанная по этой системе, принятой в кругу того общества, к которому она принадлежала, она не имела выбора. Любила она нас страстно, и после перенесенной ею семейной неудачи мы для нее были единственной отрадой и целью жизни. В нас, своих сыновьях, она надеялась найти удовлетворение своему самолюбию, а пережитое ею горе сделало ее, как уже сказано выше, женщиной властной и волевой. Эти особые черты характера моей матери еще усугубили и без того тяжелые формы нашего воспитания. Сколько раз она применяла ко мне телесное наказание — и в последний раз, когда мне было уже восемь лет.

О том, какие результаты такого воспитания получились для моих старших братьев, я скажу всего несколько слов, потому что мне трудно говорить о том, как они внутренне его воспринимали. Я должен

остановиться на себе, не потому, что мой случай был каким-то особым, напротив, он является примером того, что было со многими другими. Мой рассказ покажет, как лучшие намерения такой прекрасной женщины, как моя мать, принесли мне много тяжелых переживаний, столь тягостно отразившихся на всей моей жизни.

Оба мои старшие брата не отличались силой воли, и железная рука моей матери совершенно искоренила в них ее последние проявления. Если у старшего брата это выразилось лишь в том, что он на всю жизнь остался нерешительным и легко поддающимся под чужое влияние, то для второго брата результаты такого воспитания оказались катастрофическими. Будучи натурой слабой и склонной к жизненным наслаждениям, он потерял последние сдерживающие центры и погиб еще в молодых годах.

Для меня дело сложилось иначе. Прежде чем начать описание моего воспитания, я могу охарактеризовать его как многолетнюю борьбу двух волевых начал, из которых одно боролось за свою власть, а другое — за свою самостоятельность. Начиная с тринадцатилетнего возраста и до самого зрелого, я жил в состоянии постоянной оппозиции против матери, пока, наконец, не вышел из этой борьбы полным победителем. Теперь я сознаю, что эта оппозиция была не столько против моей матери, не любить и не уважать которой я не мог, но против той системы воспитания, которую она ко мне применяла. Помню, что лишь после полной моей победы, когда жизнь моя удалась, не благодаря указаниям матери, а скорее, помимо них, я рассказал ей о своей жизни, не как она ее видела, а какой она была на самом деле. Мать поняла меня и горько заплакала... Но прошлого было уже не вернуть. Сколько тяжких страданий пришлось мне пережить и сколько душевных сил и драгоценного времени было истрачено на борьбу с самым близким, любимым и любящим меня существом — моей матерью. И все это из-за системы воспитания, построенной на самых лучших намерениях...

До десяти лет я находился под непосредственным наблюдением мадемуазель Фукэ, о которой, как я уже сказал, у меня сохранилось очень мало воспоминаний. Она учила меня только французскому языку и

манерам; нравственную же часть моего воспитания мать оставила за собой. Когда мне минуло девять лет, мадемуазель Фукэ перестала заниматься старшими братьями и к ним был приглашен гувернер-немец из балтийских провинций, в ведение которого я перешел через год. В выборе национальности гувернера моя мать руководствовалась двумя соображениями. Во-первых, считалось необходимым научить нас немецкому языку, а во-вторых, было решено, что для нас пришла пора, когда мальчикам следует привить понятия о чести. Первое основание для приглашения немецкого гувернера не может быть оспорено. Но в том, что для осуществления второй цели было необходимо обратиться к содействию прибалтийского немца, можно усомниться. У матери в этом отношении не могло быть . сомнений. Не надо забывать, что сама она происходила из курляндского дворянства, сохранившего традиции тевтонских рыцарей, и что, несмотря на свою жизнь в Москве, она поддерживала постоянный контакт с Курляндией, где проживала ее многочисленная родня. От нее она слышала, что только среди прибалтийских немцев сохранились истинные рыцарские традиции и что лучшими наставниками молодежи по этой части могут быть только бывшие студенты Дерптского университета, прошедшие через студенческие корпорации, т. е., проще говоря, бурши. Тип этих буршей известен, и жизнь их в корпорациях описана как в немецкой, так и в русской литературе. Стоит только вспомнить повесть Тургенева «Ася» и описанный им там конвент немецких студентов или пьесу «Старый Гейдельберг».

Благодаря нашим курляндским гувернерам, мы хорошо познакомились с нравами и обычаями этих буршей, особенно я, так как у меня их перебивало шестеро. Мы очень скоро узнали, что каждый студент должен презирать филистера, т. е. зрелого человека, ведущего трудовую жизнь и имеющего серьезные интересы. Узнали мы прелесть пьянства и связанного с ним удалства. Научились ценить довольно плоские и грубые шутки над людьми, не имеющими чести принадлежать к студенческим корпорациям, и особенно над евреями, которые-де существуют только для того, чтобы давать займы студентам деньги.

Распевали мы с гувернерами немецкие студенческие песни, в которых воспевали Wein, Weib und Gesang (вино, женщины и пение) и развеселая жизнь. По части чести наши гувернеры познакомили нас с правилами дуэлей на саблях, на эспадронах и пистолетах и объяснили, что высота положения студента в корпорации прямо пропорциональна количеству дуэлей, в которых он участвовал. Поводом же для дуэли могло служить малейшее неуважительное выражение по отношению к корпорации или к личности студента, зачастую несколько не затрагивающее его чести, причем такого рода оскорбления наносились обычно в пьяном виде.

Не знаю, понимала ли мать бесполезность и даже вред всех этих гувернеров, но тот факт, что за шесть лет их пребывания в нашем доме она их часто меняла, показывает, что они ее мало удовлетворяли. Вероятно, поэтому она не переставала принимать близкое участие в нашем воспитании. Так, все моральные и религиозные наставления исходили непосредственно от нее. В отношении вторых это было естественно, так как наши наставники были, во-первых, лютеранами, а во-вторых, вообще мало интересовались вопросами религии. Хотя моя мать вышла из лютеранского рода, она была крещена православной, так как по закону тогдашнего времени, если отец или мать были православными, то и детей крестили по православному обряду. Однако мать атавистически склонялась к лютеранству, любила посещать кирху и слушать проповеди пасторов. Все же, вероятно, считая своим долгом утвердить нас в правилах православия, она усердно посещала церковь и строго наблюдала за тем, чтобы и мы следовали ее примеру. Религия воспринималась ею эмоционально, и сущность христианского учения в его православном выявлении была ей чуждой, а потому никакого поучения в этой области она дать не могла. В силу этого она требовала от нас точного выполнения обрядов, выражавшегося в соблюдении постов (далеко не всех), аккуратном посещении служб, исповеди и причастии. Не имея возможности внушить нам уважение к религии путем разъяснения сущности христианского учения и смысла религиозных обрядов, она прибегала к возбуждению в нас страха, как к средству утверждения религиозного начала. Когда мы были еще совсем детьми,

нас буквально пугали немедленным и безукоснительным проявлением Божьего гнева по отношению к нам, если мы не будем верить в Бога или станем небрежно относиться к соблюдению церковных обрядов. Так, когда нас водили в церковь, мы должны были простаивать, вытянувшись в струнку, с начала и до конца службы. Если нам делалось дурно, нам давали нюхать соли и на несколько минут позволяли присесть на стул. Хождение в церковь стало для нас мучением, и, находясь в ней, мы не вникали в смысл молитв, а только думали о том, когда же кончится служба. Уклониться от посещения церкви под каким-нибудь благовидным предлогом мы не могли, так как тогда нас ожидало проявление Божьего гнева в самом материальном смысле, т. е. в виде какой-нибудь болезни или физического уродства. Страшнее всех были возможные кары за погрешности в отношении исповеди и причастия. Нам говорили, что если на исповеди мы не скажем священнику какого-либо греха или согрешим помышлением между ней и причастием, или, наконец, если в самый момент причастия помыслим о чем-нибудь постороннем или греховном, то дьявол тут же, на амвоне, перед чашей, может похитить нашу душу, что выразится в нашей немедленной смерти.

Результаты такого религиозного воспитания очевидны. Сначала, когда мы были еще очень малы, религия и церковь страшили нас и Бог представлялся нам, как карающий мстительный еврейский Иегова. Понятия о любвеобильном и милостивом Христе у нас не было. Потом, когда мы подросли и страхи наши прошли, мы, хотя и уважали религию, но относились к ней формально и уж никак не искали в ней ни опоры, ни утешения в трудные минуты сомнений и моральной неудовлетворенности.

Родители, времени моего детства и юношества, вероятно, не читали одной строфы из «Евгения Онегина», а если и читали, то не вдумывались в нее, а быть может, даже сочли ее безнравственной. Между тем там сказано нечто, понимание чего могло бы значительно облегчить некоторые очень тягостные минуты юношеской поры. Вот что говорится в этой строфе:

Нас пыл сердечный рано мучит,

Как говорит Шатобриан,
Любви нас не природа учит,
А первый пакостный роман.
Мы алчны жизнь узнать заране
И узнаем ее в романе.
Лета пройдут и между тем
Не насладимся мы ничем.
Прелестный опыт упреждая,
Мы только счастью вредим...

Когда я вспоминаю, какой таинственностью был облечен, в сущности, естественный и простой вопрос о деторождении и половом акте, как люди стыдились о нем говорить, каким грехом казалась всякая мысль о нем, то я завидую теперешнему молодому поколению: его учит любви природа, и оно с ранних лет привыкает относиться просто к отношениям между мужчиной и женщиной. Настолько их воображение чище и спокойнее. Тайна в половом вопросе только способствовала развитию чувственности. Первая любовь в этих условиях теряла свой идеалистический характер и превращалась в плотскую страсть, которая, в случае ревности, порождала невыносимые и совершенно лишние страдания. Казалось бы, вот тут-то должна была проявиться благая роль родителей и наставников, с которыми юноша мог бы поделиться своими мучениями. Но нет, причина эта была стыдная, а юноши, в особенности самолюбивые, боялись насмешки или легкомысленного отношения к их исповеди и потому предпочитали молчаливо переносить свои тяжелые переживания. К тому же размышления и разговоры об этом считались греховными, и если родители и наставники не смеялись над юношей, то они считали его грешником и испорченным безнравственным мальчишкой и даже принимали строгие меры к его исправлению. Юноше оставалось в молчании переносить свои страдания, что отражалось на его поведении, а иногда и на здоровье. Прежде всего он становился мечтательным, рассеянным и ленивым, а это отзывалось на его учении. Тогда родительская власть, не стараясь найти причины его состояния, со всем своим авторитетом набрасывалась на виновного, засыпала его

упреками, наказывала за плохие отметки. Происходило отчуждение между существами, любящими друг друга и по законам природы призванными приходить друг другу на помощь.

Для меня «пора надежд и грусти нежной», т.е., проще говоря, половая зрелость, наступила рано — в тринадцать лет и проявилась бурно и резко. Потрясение моей психики было настолько сильно, что я совершенно изменился. Из благонаправленного старательного мальчика я за короткое время превратился в рассеянного, раздражительного, а главное, ленивого мальчишку. Учиться я совершенно не мог, и самые простые уроки стали мне непонятны. Надо сказать, что то, что так тщательно скрывали от меня мать и гувернеры, я узнал от товарищей в первый же месяц моего поступления в гимназию, а «пакостным романом», окончательно меня просветившим, был «Нана» Золя в русском переводе. Читал я его по ночам, когда в доме все спали. Последствия этого очевидны. Престиж, которым я до сих пор пользовался дома, был мной утрачен, и вернул я его только значительно позже и не без борьбы. Отношение матери ко мне резко изменилось, она больше не гордилась мной, а сердилась на меня за мою испорченность. Именно с этого времени началась моя «оппозиция» против материнского авторитета, стоившая мне немало душевных сил...

Моя мать, как я уже говорил, была по рождению немка и Россию не понимала, русская же культура была для нее совершенно чужда. А то, что она из нее узнавала, казалось ей исполненным вольнодумства и безнравственности, от которых нас, разумеется, надо было уберечь. Это было легко сделать, так как наш дом посещали исключительно «благонамеренные» люди, за исключением дяди Андрея, от которого нас оберегали путем отправления во время его посещения сначала в детскую, а позже — в классную. Наше чтение строго контролировалось (несмотря на то, что я рано прочел Золя), и, кроме проскачки с Маминым-Сибиряком, этот контроль действовал нормально по отношению к литературе, вредной в религиозном и нравственном отношении. Все же Толстого, кроме «Войны и мира», нам не давали читать, ведь он в это время написал столь опасную повесть, как

«Крейцера соната». Я уже говорил о наших немецких гувернерах, а потому не стоит говорить об их возможности иметь на нас культурное влияние.

Могут спросить, а нужны ли были нам серьезные интересы? Не показались ли бы нам скучными серьезные разговоры старших о вопросах, далеких нашему пониманию? Не бежали бы мы сами от них, занятые мыслями о развлечениях и житейских наслаждениях? Я не берусь ответить на эти вопросы за моих братьев, но о себе могу сказать, что я с удовольствием познал бы с более раннего возраста прелесть и вкус глубоких, долгих размышлений...

В тяжелые минуты сомнений и тягостных борений я был один и мне были даны только лишь страх Божий и мораль, как орудия в этой борьбе. Эти орудия никак не могли занять мой ум и увлечь мое сердце. Почему мне не дали того, что отвлекло бы меня от ничтожных увлечений, заняло бы мой ум и наполнило бы пустоту моей души?

То, что происходило со мной в мои детские и юношеские годы, было уделом многих, но у меня было нечто особенное, чего я тогда не мог осознать. Это «нечто» бессознательно, как я понял впоследствии, усугубляло трудности моих внутренних борений. Теперь я знаю, что во мне, вернее в моем подсознании, тогда боролись два атавизма. С одной стороны, длинная вереница потомков немецких рыцарей, чуждых и даже враждебных русскости и русской культуре, и, с другой стороны, потомки татар, совершенно обрусевших в течение веков. Во мне встретились немецкая рыцарская традиция и духовное наследие декабристов. Столь различные элементы не могли слиться в одно целое, и в их борьбе победило второе. Мне стало дорогим и близким все, что связано с русской историей, с именем Давыдовых. Знатное происхождение семьи моей матери никогда не льстило моему самолюбию, но место, занимаемое именем Давыдовых в истории русской культуры, всегда возбуждало мою гордость.

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Б. ЛЕОНИДОВА

О СЕРЬЕЗНОМ С УЛЫБКОЙ

Вы уверены, что воспитание начинается со слова «НЕЛЬЗЯ»? На самом деле оно начинается с улыбки. Малыш еще не понимает слов, но улыбнитесь ему, и он засияет ответной улыбкой — контакт установлен, все понятно. А ведь это самое главное — понять друг друга.

Дети растут и вроде бы уже понимают все слова, но почему-то все чаще не понимают нас. Может быть, потому, что мы злоупотребляем этими самыми словами, да еще нередко выбираем те, что пожестче, пообиднее, а обида заглушает смысл слов для тех, кому они предназначены.

Чем старше становится ребенок, тем реже родителям хочется улыбаться ему. Какие могут быть улыбки в таком серьезном деле, как воспитание! Вот если ребенок всегда был послушен, аккуратен, все делал, как положено, тогда, конечно, можно улыбаться. Но ведь и не слушается, и дерется, и неряха, и двойки хватает. До улыбок ли тут! Тут и слов-то подходящих не подберешь, чтобы подействовали, а уж улыбаться... А вы пробовали? Давайте попробуем вместе...

«Я НЕ ССОРЮСЬ С МУЖЕМ» (ПРОДОЛЖЕНИЕ)

Я не ссорюсь с мужем и тогда, когда ему отказывает чувство юмора. Не знаю, как вы, а я боюсь людей, лишенных чувства юмора. Я стараюсь общаться с ними как можно меньше, но все равно приходится, никуда не денешься.

Когда-то, в седьмом классе, отвечая на уроке зоологии и стараясь выразиться «понаучней», чтобы произвести впечатление на «зоологичку» (она была не слишком высокого мнения о моих способностях), я брякнула, что «у лягушки короткое туловище, лишенное хвоста, и гладкая кожа без всяких признаков шерсти».

Класс веселился минут пять. Я сначала похолодела, потом не выдержала и тоже рассмеялась. Учительница дождалась тишины,

приподняла бровь, процедила: «Нашла место и время для юмора!» — и поставила мне тройку.

С тех пор прошло много лет, но так и осталось для меня загадкой, что имела в виду строгая учительница: мою неудачную формулировку или возможность отнестись к ней с юмором в часы, отведенные для серьезных занятий. Правда, теперь я склонна думать, что второе.

А совсем недавно, на приеме у одного чиновника средней значимости, не выдержав окаменевшей чопорности кабинета и сухости казенных слов, я сказала шутливо, что, должно быть, ему надоело всегда говорить просителям «нет». Он поднял на меня холодные глаза и изрек: «Ответы даются в полном соответствии с обстоятельствами дела, гражданка».

Считается, что у всех людей есть музыкальный слух, хотя бы в зачаточном состоянии, и его можно развить не до абсолютного, конечно, но до какой-то степени. А чувство юмора?

Старый мудрый писатель как-то заметил, что талант, как деньги: либо есть, либо нет. Может быть, это относится и к чувству юмора: либо оно есть у человека, либо напрочь отсутствует, и тогда откуда его возьмешь? Ни купить, ни достать, ни выменять... К счастью, такое случается не слишком часто. Хотя у одних чувство юмора «в крови» (я обожаю таких людей! Не завзятых остряков, от которых устаешь, не хохмачей, а именно людей с обостренным чувством юмора), у других с юмором тоже более или менее в порядке, третьи воспринимают смешное только в тех случаях, когда оно обведено каемочкой и снабжено надписью «Юмор».

После широко известных слов Чехова о людях, которые не понимают шуток, признать у себя отсутствие чувства юмора так же неудобно, как сказать про себя: «Я дурак!» Я боюсь тех, кто улыбается только от сытости, а смеется только от щекотки. Неулыбчивых, постоянно серьезных, уверенных, что строгое выражение лица — признак значимости и что шутка может уронить их в глазах окружающих. Я не представляю себе жизнь рядом с человеком, которому постоянно требуется разъяснять, что нужно принимать всерьез, а что

нет, который обижается на шутку и никак не понимает, почему смеются над анекдотом, и требует его повторения...

Не представляю себе, как живется в семье, где ко всему и всегда относятся только серьезно. Где не улыбаются, не шутят, не подтрунивают друг над другом. Как в такой семье справляются с невзгодами, нехватками, трудностями. Как сохранить хорошее настроение, доброту, привязанность и любовь. И как живется в такой семье детям.

Не представляю, но вполне допускаю, что таких семей достаточно, живут и отсутствия этого самого чувства юмора не замечают. Значит, есть у них какая-то замена, у всех ведь по-разному. Одни живут на скромную зарплату и всем довольны, другим никаких заработков не хватает, чтобы удовлетворить свои аппетиты. В одних семьях никогда не повышают голоса, в других постоянно стоит крик — им тоже кажется, что так и должно быть.

Чувство юмора вовсе не означает, что люди только тем и занимаются, что шутят, рассказывают анекдоты и разыгрывают друг друга. Конечно, же нет. Чувство юмора делает жизнь в семье добрее, любовнее. Дышится легче. В такой дом торопятся с работы, из школы, с улицы. И никто из него не рвется уйти поскорей. Кроме того, наличие чувства юмора не дает обижаться по пустякам, помогает не делать трагедии из-за мелочей, цепляться к сказанному неудачно слову, более трезво оценивать все, что происходит, и, наконец, критичней оценивать себя и быть снисходительнее к другому. Словом, «мир выжил, потому что смеялся»!

Но случается, что вдруг пропадает это спасительное чувство пусть не навсегда (навсегда невозможно, куда оно денется!), но даже на какое-то короткое время — кошмар!

Стрелка семейного барометра немедленно начинает двигаться к «похолоданию», «буре», «грозе», и хочется, не дожидаясь, пока они разразятся, спрятаться куда-нибудь подальше или принимать срочные меры, чтобы предупредить, чтобы предотвратить...

К счастью, в нашей семье такое случается редко, но если случается, что у моего мужа образуется «провал» в чувстве юмора, я настораживаюсь и соблюдаю сугубую осторожность, иначе при малейшем поводе ссора неминуема, отказал великий амортизатор — чувство юмора! Еще хорошо, если у одного члена семьи, а если у обоих — это уже катастрофа! Этого нельзя допускать ни в коем случае!

У плохого настроения чаще всего есть более или менее видимая причина, а чувство юмора может иссякнуть «просто так», без причин. То есть причина-то имеется, но она запрятана так глубоко, что порой и самому трудно ее отыскать...

Муж пришел с работы, поздоровался, не ответив улыбкой на мою улыбку, — грозный признак.

— Что-нибудь случилось?

— Оставь, пожалуйста! Почему должно обязательно что-то случиться!

За обедом болтаю о каких-то пустяках, делая вид, что не замечаю хмурого лица мужа. Рассказываю, как сегодня мое начальство заявилось в отдел в самый неподходящий момент: наш корректор принесла умопомрачительные сапоги и мы поочередно их примеряли...

— Я вижу, вы там у себя на работе сильно перегружены! — замечает муж.

Я могла бы возразить, что примерка сапог занимает по времени не больше двух перекуров, а у нас никто не курит. Могла бы, но понимаю, что лучше воздержаться. Поэтому пропускаю реплику мимо ушей и выпускаю вперед сынишку:

— Митенька, расскажи папе про диктант!

Митю не приходится уговаривать:

— Понимаешь, папа, нам сегодня роздали диктант, а я смотрю на Галину Федоровну и внушаю ей: «Пусть у меня будет пятерка, пятерка, пятерка!»

— Внушил?

— Ага! — не улавливая иронии в голосе отца, увлеченно продолжает Митя. — Получили диктант, а там знаешь что?!

— Пятерка?

— Зачеркнутая четверка! — торжественно произносит сын. — А рядом с ней пятерка, вот!

— Ну, ошиблась твоя Галина Федоровна!

— Почему же она раньше никогда не ошибалась? — негодует Митя.
— Нет, это я ей внушил!

Я эту историю уже слышала, и мне опять хочется рассмеяться, но реакция Виктора неожиданна:

— Вот я тебе сейчас всыплю хорошенько, и ты сразу выкинешь из головы подобные глупости! Внушил! Хорошие отметки не внушаются, а даются только трудом! Запомни раз и навсегда!

Я не верю своим ушам: это говорит мой Виктор!

На Митю отцовская угроза впечатления не производит, он уверен, что никто ему «не всыпет», но он обижен непривычной реакцией отца до глубины души и смотрит на меня. Я успокаивающе киваю ему: «Поел, сынок? Иди, отдыхай!»

Разговаривая с мужем, как обычно, невзначай бросаю: «Не придавай значения Митиному рассказу. Это же шутка!»

— Мне не до шуток! — бурчит муж. Плохо дело. Включаем телевизор.

— Витюша, не хочешь посмотреть «Взгляд»?

— Опять сидеть за полночь! Нет уж.

— Как хочешь, — не возражаю я.

На общение он тоже явно не настроен, ну и не стоит принуждать его к разговорам. Веду себя, как обычно, не демонстрируя своего недовольства. Жаль вечера, но лучше один испорченный вечер, чем неминуемая ссора.

А на следующий день тихо и незаметно все становится на свои места, и чувство юмора тоже.

Давно замечено, что чувство юмора особенно трудно сохранить, когда дело касается самого себя и при общении с детьми. самого себя — понятно, что же касается детей, то требуется перешагнуть через

предубеждение, что «воспитание — дело серьезное и шуточки, улыбки и прочее могут принести в этом серьезном деле один только вред».

Честное слово, не могу припомнить убедительного примера, где чувству юмора было бы отведено подобающее место во взаимоотношениях взрослых и детей. Как нарочно, лезут в голову самые неподходящие примеры.

Мама, которая жаловалась на сына:

«Растет лгуном! Вчера наврал мне, что в школьной столовой давали жаркое из кенгуру!»

Заведующая детским садом, которая распекала воспитательницу: на утреннике одна из солисток, шести лет от роду, во время выступления вдруг стала переступать с ножки на ножку, вызвав общее сочувствие зрителей. «Должны были подумать заранее!» — заявила заведующая.

Папа, который умудрился ни разу не улыбнуться, рассказывая о том, как его дочь-первоклассница целый месяц таскала в портфеле в школу свою куклу, чтобы та не скучала, оставаясь одна дома, без хозяйки...

Чувство юмора может претерпевать изменения. То, над чем можно пошутить и посмеяться в молодости, после пятидесяти воспринимается совсем по-другому. И наоборот. Но все равно, важно, чтобы чувство юмора присутствовало у человека всегда, особенно в семье, и пропадало как можно реже.

УЛЫБНИТЕСЬ. ПОЖАЛУЙСТА!

В последнее время мать стала замечать, что у Коли появилась привычка над всеми подшучивать, подсмеиваться, вроде все вокруг глупые, а он один умный.

И добро бы еще насмешничал над своими мальчишками, а то ведь и дома взял такую манеру.

Недавно подписывая дневник сына за неделю, Галина Сергеевна выговорила ему, что грязь в дневнике развел, смотреть неприятно, даже кляксы умудрился наставить. Кляксы-то откуда? Вроде шариковой ручкой пишешь.

А Коля только усмешку на лице изобразил и выдал, прямо как в театре: «Не в кляксах счастье, мамуля! Главное — знания!» Скажите, какой отличник выискался! До отличника ему, как до неба, хорошо еще, что без двоек дело обходится.

Вообще-то парень он неплохой, ничего не скажешь, не хулиганит, учителя на него не жалуются, книжки читает и этой своей рок-музыкой хоть и увлекается, конечно, но в меру, не так, как некоторые, которые совсем из-за нее голову теряют... Но Галину Сергеевну раздражало, что своими насмешечками сын вроде бы доказывает свое превосходство над ней. Не рано ли? В седьмом классе, тринадцати еще не исполнилось, что же дальше будет!

Вот явился из школы, улыбается во весь рот:

— Мам, что я тебе сейчас расскажу — обхохочешься!

— Ты сначала переоденься и поешь, потом уж посмеемся. — Галина Сергеевна любила во всем порядок.

Но Коля не отставал:

— Нет, вот скажи, ты «Руслана и Людмилу» читала? Читала?

Что с ним делать!

— Снимешь форму, сядешь за стол, тогда и расскажешь и про Людмилу и про Руслана... А он свое:

— Помнишь, что там у Пушкина про волшебниц написано?

Господи, она только со смены пришла, с вечера белье намочено, на ужин надо что-то сообразить, мужу рубашки погладить - ей только и держать в голове про волшебниц!

Она все-таки заставила сына переодеться и поесть, хотя он отчаянно порывался рассказать ей что-то, от чего она должна была «обхохотаться».

Наконец, поев, Коля принес из комнаты томик Пушкина и, полистав его, довольно хмыкнул: «Нашел. Слушай».

Галина Сергеевна вытерла начисто стол и села напротив сына, подперев рукой щеку.

— Ну, сначала Пушкин рассказывает о злой волшебнице Наине, которая решила погубить Руслана, а потом... Вот: «Но есть волшебницы

иные, которых ненавижу я: улыбка, очи голубые и голос милый — о друзья! Не верьте им: они лукавы! Страшиться, подражая мне, их упоительной отравы и почивайте в тишине!»

Галина Сергеевна с удовольствием слушала легкие певучие строчки. У самой руки не доходят снять с полки книгу, времени нет, а послушать — как хорошо!

— Представляешь, — заговорил Коля уже своими словами, — мы с ребятами поспорили, о ком это Пушкин написал, и решили спросить Нину Петровну...

Молоденькую преподавательницу литературы в седьмом «А» Галина Сергеевна видела на родительском собрании, и ей показалось, что та побаивается не только мам и пап, но и своих учеников.

— Прочитали ей это место, — продолжал Коля, — и спрашиваем: «Кого это Пушкин ненавидит? Кто лукавый, кого надо бояться?» Нина Петровна покраснела вся и знаешь что ответила: «Александр Сергеевич, очевидно, имел в виду шефа жандармов Бенкендорфа, который отравлял ему жизнь». Мы все прямо попадали!

Коля захохотал так оглушительно, что кошка, мирно спящая возле батареи, вздрогнула и открыла желтые глаза.

Талина Сергеевна почувствовала неловкость: сколько лет прошло с тех пор, как она читала пушкинскую поэму, но если учительница так говорит, наверное, она знает...

— Мам, ну при чем тут Бенкендорф?! Это Пушкин девчонок, то есть девушек, ну женщин называет волшебницами! Это у них там улыбка, глаза... В шутку говорит, что их боится, как будто...

— А как же Нина Петровна...

— Что Нина Петровна? Чувства юмора у нее нет, вот что!

Галина Сергеевна представила себе молоденькую учительницу, окруженную одноклассниками сына, — каждый ростом с фонарный столб — ничего дети вымахали! — у каждого на физиономии ухмылка... Можно растерять весь юмор! И от души посочувствовав Нине Петровне, она не придумала ничего другого, как сказать сыну:

— Может, она просто растерялась... А зачем спрашивали, если сами все знаете? Нашли забаву!

По лицу Коли мать поняла, что он разочарован, — его рассказ не оценили по заслугам.

Уже поздно вечером, когда Галина Сергеевна тоже наконец улеглась, никак она не могла заснуть, не выходил из головы разговор с сыном. Теперь он уверился, что и у матери нет чувства юмора. Почему-то это показалось ей обидным. Разве на самом деле так? Она любила посмеяться, с удовольствием смотрела комедии... В юности да и в первые после замужества годы умела шуткой снять напряжение, метким словом вызвать дружный смех. В техникуме про нее говорили: «Галка скажет — обязательно в самое яблочко попадает!» Куда все это подевалось? Заботы, заботы, заботы... Верно, среди них потерялось ее чувство юмора. Правда, на работе она и сейчас не прочь пошутить, но дома постоянно такой крутеж, что не до смеха, не до шуток. Хотя, как сказать...

Галина Сергеевна вспомнила недавний случай с Колей: чем-то он провинился перед девочками из своего класса. И на уроке физкультуры они утащили из раздевалки Колины брюки и спрятали их. Галина Сергеевна была дома, когда явился сын, окруженный приятелями, прикрывавшими его голые ноги и белые трусики с синей полоской. Хорошо еще, что обошлось, не простыл. Мальчишки, увидев ее, быстро смылись... Галина Сергеевна со стыдом вспомнила, как она тогда кричала на сына! А когда успокоилась, какая-то кроха постучала в дверь, сунула пакет с брюками и записку: «Будешь знать!»

Или вот еще случай: Коля принес откуда-то щенка. Она замахала руками: «Ни в коем случае!» Оказалось, щенок появился у них не на совсем, а временно — хозяин уехал на три дня, и Коля взял щенка на постой. Щенок не знал, что разлука с хозяином временная и выражал свое горе очень бурно: погрыз отцовские тапочки, перепачкал ковер, загнал кошку на шкаф... Галина Сергеевна ругала и щенка и сына, грозила страшными карами обоим... А щенок был уморительно забавный, Коля безропотно за ним убирал, даже тапочки пытался зашить, но мать

демонстративно выбросила их в помойное ведро. Потом щенка забрали. Галина Сергеевна несколько дней не разговаривала с сыном, показывала, что сердится.

А что, собственно говоря, произошло такого страшного? Старым тапочкам была грош цена, на ковре никаких следов не осталось, кошка благополучно оправилась от потрясения... Стоило ли так реагировать!

Неожиданно Галине Сергеевне пришло в голову: почему, как только коснется школьных или других дел сына, она сразу хмурится и все на полном серьезе: выговаривает, укоряет, попрекает. И другие родители так, знает она, разговоры о детях ведутся постоянно... В самом деле, почему? Понятно, если что-то очень серьезное, а то ведь чаще по пустякам начинается и крик, и брань. Можно же, наверное, по-другому? Спокойно или с шуткой, не всегда, так хоть иногда, время от времени. Тогда и серьезный разговор воспримется иначе...

И перед тем как заснуть, она решила, что отныне постарается сдвигать брови лишь тогда, когда почувствует, что это действительно необходимо.

На следующий день, придя с работы, Галина Сергеевна по привычке прежде всего заглянула на кухню: так и есть, сын пообедал кое-как, посуду за собой не помыл... Ох и задаст она ему! И тут же вспомнила свои ночные мысли и свое решение. Что же делать, как себя вести?.. Галина Сергеевна не успела придумать ничего подходящего, потому что как раз в этот самый момент в квартиру ворвался ее сын и, как был, в грязных ботинках прошлепал в комнату.

— Коля!

Он испуганно обернулся:

— Ой, мама, ты уже дома? А я только за шайбой...

Он поймал взгляд матери, устремленный на пол с цепочкой грязных следов, и приготовился — Галина Сергеевна отчетливо прочитала это на лице сына — к взрыву ее негодования. Она вовремя сдержалась.

— Коля, — с легкой укоризной, но не повышая голоса, сказала она, — скидывай поскорей свои ботфорты и тащи тряпку!

Он удивленно вскинул глаза на мать, поспешно разулся, принес влажную тряпку и принялся усердно затирать пятна на полу.

— Почему не поел, как следует? — как бы между прочим поинтересовалась Галина Сергеевна, пока сын елозил по паркету. — Невкусный обед, да?

— Вкусный, очень даже вкусный! — весело и охотно отозвался он. — Знаешь, мам, я только хотел помыть тарелки, а меня ребята позвали играть. Я сейчас вымою, ладно?

— Ну и прекрасно! — тоже легко и охотно согласилась она. — А то у меня еще куча дел...

Первая маленькая победа над собой и сразу ощутимый результат! Галина Сергеевна, готовя ужин, довольно улыбаясь, даже напевала что-то тихонько. А сколько могло быть крику! Сколько слов: неряха, мать не жалеешь, работаешь на вас с утра до ночи, никто палец о палец не ударит... У себя и у других настроение от этих слов портится, а толку, проку — или совсем никакого, или самая малость...

Вечером, за столом разговор шел легко, с шутками, со смехом. Коля с жаром описывал хоккейный матч между параллельными седьмыми классами и то, как шикарно комментировал игру Валерик Зубарев из 8 «А». Потом вспомнил:

— А Нина Петровна на литературе призналась, что неправильно объяснила нам про волшебниц! Что Пушкин вовсе не про Бенкендорфа написал, а про обыкновенных красавиц!

— Я же тебе говорила, что она просто растерялась...

Через несколько дней Коля явился из школы мрачнее тучи. Галина Сергеевна даже испугалась: «Что стряслось?» Сын упорно отмалчивался, и она оставила его в покое. Но к концу дня Коля не выдержал и «раскололся». Оказалось, что эпизод с брюками нашел свое отражение в свежем номере классной стенгазеты. Обиженные девочки были членами редколлегии и, воспользовавшись, так сказать, своим служебным положением, протолкнули в стенную печать карикатуру и эпиграмму на обидчика.

Стенгазета имела шумный успех. Коля все уроки и перемены являлся объектом повышенного внимания ребят и даже учителей.

— Главное, совсем я не похож! И ноги мне нарисовали кривые какие-то и волосатые! — гневно сказал Коля. — Я им теперь задам, долго будут помнить!

Само собой подразумевалось, что достанется всей редколлегии во главе с художницей.

Галина Сергеевна посмотрела на сердитое лицо сына и неожиданно рассмеялась.

— И ничего смешного нет! — обиженно заметил Коля. — Ничего смешного не вижу!

Она перестала смеяться и сочувственно сказала:

— Конечно, ты ничего смешного не видишь! А знаешь почему?

Он выжидательно уставился на мать.

— Потому что у тебя нет чувства юмора! — медленно, даже несколько торжественно произнесла Галина Сергеевна. — Было бы у тебя чувство юмора, сам бы вместе со всеми посмеялся над рисунком, и все!

Коля, приоткрыв рот, все еще смотрел на мать, словно видел ее впервые. Галина Сергеевна хитро подмигнула сыну, и тогда они рассмеялись вместе.

Гости из XXI века

Накануне отъезда в командировку Василий Михайлович, как обычно, давал наставления сыновьям: чтобы в его отсутствие слушались маму, не безобразничали и вообще вели себя, как люди.

— Когда вернешься? — спросил старший, Вадик.

Вопрос был задан не без задней мысли — мамино мягкосердечие открывало большие возможности.

Василий Михайлович вздохнул:

— Не раньше пятнадцатого. — И тут же добавил с удручающей пронцательностью: — Только не воображайте, что без меня сможете пропадать до ночи на катке и взваливать на маму все домашние дела. Я все равно узнаю!

— А как? — спросил младший, Володя. — Мама тебе ничего не расскажет, мы ее попросим!

— Но-но-но! Узнаю, не сомневайтесь. И каждый получит по заслугам! — После этой неопределенной угрозы Василий Михайлович перешел к следующему вопросу:

— Жаль, что меня не будет дома 8 Марта! Придется, друзья мои, вам самим взять это дело в свои руки. Не забудьте про подарки для мамы!

— Насчет подарков не беспокойся! Без подарков мама не останется, — заверил Вадик. — Правда, Володя?

Младший подтвердил с воодушевлением:

— Еще бы! Мы в классе вышиваем салфетки тамбурным швом...

— Поражаюсь! — с преувеличенным негодованием произнес отец. — По-ра-жаюсь! В первом классе на 8 Марта ты подарил маме салфетку, во втором — салфетку, и в третьем — опять?!

Володя обиделся:

— Ну и что из того! Мама так восхищалась салфеткой — со всех сторон бахрома, в середине вышита цифра 8, очень красиво!

Василий Михайлович безжалостно продолжал:

— А Вадик, небось, опять дощечку для кухни выжигает? Удивляюсь, никакой фантазии!

Вадик, уязвленный до глубины души (четвертый «Б» и в самом деле готовил для подарков именно дощечки!), решил на ответный удар:

— Папа, ты сам каждое 8 Марта даришь маме духи и цветы — мы же тебе ничего не говорим!

— Сравнили! Я занятой человек и, кроме того, я точно знаю, что мама любит духи, а цветы — всегда цветы, это же весна! Короче, прения прекращаются. Вы люди молодые, будущие граждане двадцать первого века, проявите инициативу, удивите маму чем-нибудь приятным и неожиданным! Договорились?

Сыновья переглянулись и кивнули.

— Не наблюдаю энтузиазма! — строго заметил Василий Михайлович. — Так можно на вас положиться или нет?

— Можно! — дружным дуэтом ответили сыновья.

— Вот теперь другое дело! — одобрил отец.

...Всю неделю до праздника мальчишки ходили озабоченные — их терзали муки творчества. Это ведь только непосвященным кажется, что творческие муки легкие и сладкие, — муки они и есть муки. Придумать что-то интересное и приятное для мамы оказалось не так-то просто. Перебирались всевозможные варианты — от сочинения торжественной поэмы до генеральной уборки квартиры. Работа над поэмой, застопорилась после первых двух строчек, насчет генеральной уборки тоже были сомнения: мама только что тщательно убрала всю квартиру и мальчишки понимали, что их старания вряд ли дополнят наведенный порядок.

А дни шли, и до праздника времени оставалось уже совсем чуть-чуть. Братья загрустили. Володина салфетка, законченная, выстиранная, накрахмаленная и отглаженная собственноручно, давно лежала в глубине ящика письменного стола рядом с Вадиной дощечкой, но что радости, если от ребят ждали совсем другого!

— Слушай, что там папа говорил насчет двадцать первого века? — вспомнил Володя. — Откуда он знает, что тогда будут дарить мамам на 8 Марта?

Вадик стукнул ладошкой себя по лбу.

— Идея! — вскричал он. — Я придумал, кажется...

...Ах, как хорошо, что 8 Марта сделали нерабочим днем! Вера Ивановна с удовольствием потянулась, искоса взглянула на будильник, в будни беспощадно поднимавший ее в половине седьмого, — сейчас он тихо и кротко показывал начало девятого. Улыбаясь, она прислушалась к возне в соседней комнате — мальчишки что-то затевают, очень уж они выглядели озабоченными в последние дни. Ну-ну...

Вера Ивановна встала, оделась, прибралась и села перед зеркалом — сегодня ее праздник, она должна выглядеть именинницей.

Послышался шорох, две странные фигуры возникли в дверях и застыли неподвижно. Фигуры были закутаны в одинаковые полосатые одеяния (Вера Ивановна без труда узнала старые портьеры, лежавшие на антресолях). На головах красовались картонные коробки, мать узнала и их: одна из-под настольных часов, вторая из-под кухонного светильника. В коробках были прорезаны круглые отверстия для глаз и широкие щели для рта. Фломастерами написаны какие-то цифры... Вера Ивановна выжидательно смотрела на посетителей и молчала. Наконец фигуры по-мушкетерски потопали ногами и удушенными голосами вразнобой заговорили:

— Мы прибыли из двадцать первого века! Поздравляем вас с Международным женским днем 8 Марта! Мы в полном вашем распоряжении. Приказывайте, мы выполним все ваши желания!

Вера Ивановна всплеснула руками:

— Какой сюрприз! Дорогие гости из двадцать первого века, вы меня просто осчастливили! Я чувствовала, что сегодня произойдет что-то необыкновенное!

Она обошла вокруг «пришельцев», постучала пальцем по картонным коробкам, вслух медленно разобрала написанное: «9—2090, ВВЗ».

— Что бы это значило? — задумчиво произнесла она. — Нет, не догадаюсь!

— Это значит возраст, год и первые буквы имени! — громким шепотом подсказал «пришелец» пониже.

— Да, да, как я сразу не сообразила! — обрадовалась Вера Ивановна. — А нельзя ли вас пригласить к столу?

«Гости» нерешительно потоптались на месте, но Вера Ивановна уже активно включилась в игру:

— Особенно я вам ничего предложить не могу, у вас там, в двадцать первом веке, наверное, совсем другая еда! Но в виде исключения, может быть, попробуете оладьи с клубничным вареньем?

Соблазн был велик: оладьи с клубничным вареньем высоко ценились во все века, но вот как их есть в новом обличье... Вера Ивановна и тут нашла выход:

— Вы снимите временно свои скафандры — они у нас еще не вошли в моду! Помогите накрыть стол — вы, кажется, предлагали мне помощь — и позавтракаем втроем.

Картонные коробки были сняты. И, глядя на «пришельцев», с аппетитом уплетавших оладьи, Вера Ивановна испытывала сильное желание расцеловать их разрумьянившиеся физиономии, однако не следовало нарушать правила игры. Выпив чаю и вежливо поблагодарив (видимо, воспитание в двадцать первом веке было на должной высоте!), «гости» схватились за свои скафандры, но Вера Ивановна поторопилась вмешаться:

— Пожалуйста, побудьте еще в таком виде, а то мне хочется погулять в вашем обществе, сходить в кино, если вы не возражаете. А ваш вид привлечет внимание, набегут фотографы, завтра во всех газетах появятся статьи... Зачем нам такая реклама!

«Гости из будущего» охотно согласились: в данном случае реклама только повредит, а программа, предложенная хозяйкой, выглядела очень соблазнительно...

Втроем они погуляли по оживленным улицам. Под ногами еще лежал мокрый снег, но высокое небо уже голубело по-весеннему, воздух был свежий, дышалось легко, а под ногами то и дело попадались крохотные желтые комочки, упавшие с букетов...

Поход в кино тоже оказался удачным, и они вернулись домой в приподнятом настроении.

— Осталось самое главное — пирог к чаю! Тут мне без вашей помощи уж точно не обойтись! — И Вера Ивановна пристроила «гостей» к подсобной работе: взбивать яйца, растирать масло с сахаром. И вот пирог в духовке, и в квартире запахло праздником...

— Эх, нет у меня круглой дощечки под пирог! — сокрушенно заметила Вера Ивановна, когда пышный румяный красавец вынули из духовки. — Сейчас бы ее в самый раз...

Старший «гость» опрометью бросился в соседнюю комнату, вернувшись, напялил свой «скафандр» и протянул хозяйке круглую, с выжженным узором дощечку. Вера Ивановна пришла в восторг:

— Просто чудо! Именно о такой дощечке я мечтала! Да еще с узором! Выжигали сами?

— А кто же еще! — охрипшим от гордости голосом ответил «пришелец». — Сами выпиливали, сами выжигали!

Мать ловко переложила пирог на дощечку, оглядела его оценивающим взглядом. «Еще бы салфеточкой прикрыть, совсем было бы, как на картинке!» — прошептала она, как бы про себя, понимая всю несбыточность такого желания. И тут же, не веря своим глазам, уставилась на вышитую салфетку, которую протягивал ей младший «пришелец».

Вышитая салфеточка, как живая, вспорхнула на пирог, придав ему еще больше соблазнительности.

— Теперь я понимаю, как прекрасно, когда твои желания исполняются! — благодарно сказала Вера Ивановна. — Спасибо вам, дорогие пришельцы!

Она еще раз полюбовалась дощечкой и салфеткой и предложила: «Что ж, теперь нам остается одно: выпить чаю с пирогом!»

...Когда мальчики уgomонились и заснули, мать обнаружила на тумбочке возле кровати веточку мимозы в граненом стакане. Рядом лежала записка: «Мамочка, поздравляем тебя с праздником и крепко целуем». Подпись была такая: «Гости из двадцать первого века». И в скобках: «Твои сыновья Вадик и Володя». Это на всякий случай, если она сама не догадалась.

Итак, запомните:

1. Не забывайте о чувстве юмора, старайтесь сохранить его постоянно, хотя бы про себя.

2. Сохраняйте чувство юмора по отношению к себе.

3. Если чувство юмора у вас отсутствует, старайтесь восполнить этот недостаток, признавая чувство юмора у других (особенно у членов вашей семьи).

4. Не бойтесь шуток, смеха, розыгрышей — они не мешают, а помогают воспитанию детей.

5. Гоните из семьи мрачность и скуку, иначе они выгонят из дома детей.

6. Не срывайте на домашних свое плохое настроение, свои служебные и прочие неприятности.

7. Не забывайте, что праздники украшают жизнь, а веселые затеи связывают членов семьи — взрослых и детей — гораздо крепче, чем самые строгие нотации.

8. Улыбайтесь!

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

БОЮСЬ ОКАЗАТЬСЯ НЕБЛАГОДАРНОЙ

Мне было лет восемь-девять, когда я впервые плакала над чужим горем. Плакала громко и горько, навзрыд, благо никого не было дома, ни мамы, ни бабушки, только я и книжка.

Мое сердце просто разрывалось от жалости и сострадания к бедной, златокудрой, доброй девочке, у которой так тяжело болела мать и которую так жестоко преследовали злые люди.

Мои слезы капали прямо на толстые пожелтевшие страницы с крупным шрифтом, я промакивала их носовым платком и читала дальше, не отвлекаясь непривычными «ятями» и твердыми знаками на конце слов. Дочитав книгу, я почувствовала себя такой счастливой! Почти такой же, как героиня. Книжка так и называлась «Лизочкино счастье». С того дня я запомнила имя автора — Чарская.

Это было запойное чтение. Мне повезло: у старенькой соседки в небольшой комнате на стене висела полка с зелеными занавесками, а на ней чуть ли не вся серия — «Золотая серия» детской литературы, изданная еще в самом начале нашего века. Книги Лидии Алексеевны Чарской занимали на полке почетное место. За «Лизочкиным счастьем» последовали «Записки институтки», «Люда Власовская», «Лесовичка», «За что?», «Вторая Нина», «Княжна Джаваха»...

Прекрасная грузинка стала даже причиной моих школьных неприятностей.

Зинаида Михайловна, очень строгая моя учительница, на уроке математики «застукала» меня на месте преступления: я читала под партой «Княжну Джаваху». Маму вызвали в школу. Столько лет прошло, а я помню, словно все это было вчера: Зинаида Михайловна, мама и я стоим в коридоре возле дверей в 3 «Б», и учительница, стриженная, седая, хмурит брови и говорит, поглядывая то на маму, то на меня:

— Главное что читает? Чарскую! Позор! Да она даже в описаниях Кавказа врет!

А я намертво не воспринимаю слов Зинаиды Михайловны, они проскальзывают мимо меня. Я мысленно вижу кавказскую темную душистую ночь, бархатное небо, крупные звезды, очертания гор. Как прекрасно описано это в книге!

Потом-то много слышала подобных отзывов о Чарской. Но даже великий авторитет Корнея Ивановича Чуковского, разделавшего Чарскую, как говорится, «под орех», не поколебал моего детского восторженного отношения к ней.

Сентиментально? Может быть. Слащаво? Не исключено. Но как быть, если именно Чарская первая научила меня сочувствию и жалости, состраданию и сопереживанию. Если именно с ее книг возник мой интерес к русской истории. Интерес и любовь, которые я пронесла через всю жизнь. К массе прочитанных книг о войне 1812 года я всегда невольно добавляла эпизоды из «Смелой жизни» Чарской. А к царствованию Анны Иоанновны лучшей и самой живой иллюстрацией для меня так и осталась книга

«Паж цесаревны».

Мои дети читали совсем другие книги. Та заветная полка с зелеными занавесками, наверное, сгорела в «буржуйке» в ленинградскую блокаду. Дети читают хорошие книги. Чарской, естественно, среди них нет. А мне жалко, хотя я все понимаю — другие времена, другие нравы... Те старые детские книги, «Книги для юношества», как значилось на обложках «Золотой серии», может быть, не воспитывали хороший литературный вкус и прогрессивные идеалы общества, но они воспитывали просто доброту, просто чувство сострадания, учили любить родителей, жалеть стариков, ценить друзей, учили благородству и порядочности...

С годами многое забывается, а вот это, главное, остается навсегда.

С детских лет я не перечитывала Чарскую. Думаю, что попадись мне в руки книга сейчас, не решилась бы ее открыть. Боюсь оказаться неблагодарной.

Н. Сухова

Л. А. Чарская
ЗАПИСКИ ИНСТИТУТКИ

ГЛАВА I. ОТЪЕЗД

В моих ушах еще звучит пронзительный свисток локомотива, шумят колеса поезда — и весь этот шум и грохот покрывают дорогие моему сердцу слова:

— Христос с тобой, деточка!

Эти слова сказала мама, прощаясь со мною на станции.

Бедная, дорогая мама! Как она горько плакала! Ей было так тяжело расставаться со мною!

Брат Вася не верил, что я уезжаю, до тех пор, пока няня и наш кучер Андрей не принесли из кладовой старый чемоданчик покойного папы, а мама стала укладывать в него мое белье, книги и любимую мою куклу Лушу, с которой я никак не решилась расстаться. Няня туда же сунула мешок вкусных деревенских коржиков, которые она так мастерски стряпала, и пакетик малиновой смоквы, тоже собственного ее приготовления. Тут только, при виде всех этих сборов, горько заплакал Вася.

— Не уезжай, не уезжай, Люда, — просил он меня, обливаясь слезами и пряча на моих коленях свою курчавую головенку.

— Люде надо ехать учиться, крошка, — уговаривала его мама, стараясь утешить. — Люда приедет на лето, да и мы съездим к ней, может быть, если удастся хорошо продать пшеницу.

Добрая мамочка! Она знала, что приехать ей не удастся, — наши средства, слишком ограниченные, не позволят этого, но ей так жаль было огорчать нас с братишкой, все наше детство не расстававшихся друг с другом!..

Наступил час отъезда. Ни я, ни мама с Васей ничего не ели за ранним завтраком. У крыльца стояла линейка; запряженный в нее Гнедко умильно моргал своими добрыми глазами, когда я в последний раз подала ему кусок сахара. Около линейки собралась наша немногочисленная дворня: стряпка Катря с дочуркой Галкой, Ивась —

молодой садовник, младший брат кучера Андрея, собака Милка — моя любимица, верный товарищ наших игр, и, наконец, моя милая старушка-няня, с громкими рыданиями провожающая свое «дорогое дитятко».

Я видела сквозь слезы эти простодушные любящие лица, слышала искренние пожелания «доброй панночке» и, боясь сама разрыдаться навзрыд, поспешно села в бричку с мамой и Васей.

Минута, другая, взмах кнута — и родимый хутор, тонувший в целой роще фруктовых деревьев, исчез из вида. Потянулись поля, поля бесконечные, милые, родные поля близкой моему сердцу Украины. А день, сухой, солнечный, улыбался мне голубым небом, как бы прощаясь со мною...

На станции меня ждала наша соседка по хуторам, бывшая институтка, взявшая на себя обязанность отвезти меня в тот самый институт, в котором она когда-то воспитывалась.

Не долго пришлось мне побыть с моими в ожидании поезда. Скоро подползло ненавистное чудовище, увозившее меня от них. Я не плакала. Что-то тяжелое надавило мне грудь и клокотало в горле, когда мама дрожащими руками перекрестила меня и, благословив снятым ею с себя образком, повесила его мне на шею.

Я крепко обняла дорогую, прижалась к ней. Горячо целуя ее худенькие, бледные щеки, ее ясные, как у ребенка, синие глаза, полные слез, я обещала ей шепотом:

— Мамуля, я буду хорошо учиться, ты не беспокойся.

Потом мы обнялись с Васей, и я села в вагон.

Дорога от Полтавы до Петербурга мне показалась бесконечной.

Анна Фоминична, моя попутчица, старалась всячески рассеять меня, рассказывая мне о Петербурге, об институте, в котором воспитывалась она сама и куда везла меня теперь. Поминутно при этом она угощала меня пастилой, конфетками и яблоками, взятыми из дома. Но кусок не шел мне в горло. Лицо мамы, такое, каким я его видела на станции, не выходило из памяти, и мое сердце больно сжималось.

В Петербурге нас встретил невзрачный, серенький день. Серое небо грозило проливным дождем, когда мы сходили на подъезд вокзала.

Наемная карета отвезла нас в большую и мрачную гостиницу. Я видела, сквозь стекла ее, шумные улицы, громадные дома и беспрерывно снующую толпу, но мои мысли были далеко-далеко, под синим небом моей родной Украины, в фруктовом садике, подле мамочки, Васи, няни...

ГЛАВА II. НОВЫЕ ЛИЦА, НОВЫЕ ВПЕЧАТЛЕНИЯ

Было 12 часов дня, когда мы подъехали с Анной Фоминичной к большому красному зданию в X-ой улице.

— Это вот и есть институт, — сказала мне моя спутница, заставив дрогнуть мое и без того бившееся сердце.

Еще больше обомлела я, когда седой и строгий швейцар широко распахнул передо мной двери... Мы вошли в широкую и светлую комнату, называемую приемной.

— Новенькую-с привезли, доложить прикажете-с княгине-начальнице? — важно, с достоинством спросил швейцар Анну Фоминичну.

— Да, — ответила та, — попросите княгиню принять нас, — и она назвала свою фамилию.

Швейцар, неслышно ступая, пошел в следующую комнату, откуда тотчас же вышел, сказав нам:

— Княгиня просит, пожалуйста.

Небольшая, прекрасно обставленная мягкой мебелью, вся застланная коврами комната поразила меня своей роскошью. Громадные трюмо стояли между окнами, скрытыми до половины тяжелыми драпировками; по стенам висели картины в золоченых рамах; на этажерках и в хрустальных горках стояло множество прелестных и хрупких вещей. Мне, маленькой провинциалке, чем-то сказочным показалась вся эта обстановка.

На встречу нам поднялась высокая, стройная дама, полная и красивая, с белыми, как снег, волосами. Она обняла и поцеловала Анну Фоминичну с материнской нежностью.

— Добро пожаловать, — прозвучал ее ласковый голос, и она потрепала меня по щечке.

— Это — маленькая Людмила Влассовская, дочь убитого в последнюю кампанию Влассовского? — спросила начальница Анну Фоминичну. — Я рада, что она поступает в наш институт... Нам очень желанны дети героев. Будь же, девочка, достойной своего отца.

Последнюю фразу она произнесла по-французски и потом прибавила, проводя душистой мягкой рукой по моим непокорным кудрям:

— Ее надо остричь, это — не по форме. Аннет, — обратилась она к Анне Фоминичне, — не проводите ли вы ее вместе со мною в класс? Теперь большая перемена, и она успеет ознакомиться с подругами.

— С удовольствием, княгиня! — поспешила ответить Анна Фоминична, и мы все трое вышли из гостиной начальницы, прошли целый ряд коридоров и поднялись по большой, широкой лестнице во второй этаж.

На площадке лестницы стояло зеркало, отразившее высокую, красивую женщину, ведущую за руку смуглое, кудрявое, маленькое существо, с двумя черешнями вместо глаз и целой шапкой смоляных кудрей. «Это — я, Люда, — мелькнуло молнией в моей голове. — Как я не подхожу ко всей этой торжественно-строгой обстановке!»

В длинном коридоре, по обе стороны которого шли классы, было шумно и весело. Гул смеха и говора доносился до лестницы, но лишь только мы появились в конце коридора, как тотчас же воцарилась мертвая тишина.

— Маман, Маман идет, и с ней новенькая, новенькая, — сдержанно пронеслось по коридорам.

Тут я впервые узнала, что институтки называют начальницу «Маман».

Девочки, гулявшие попарно и группами, останавливались и низко приседали княгине. Взоры всех обращались на меня, менявшуюся в лице от волнения.

Мы вошли в младший класс, где у маленьких воспитанниц царило оживление. Несколько девочек рассматривали большую куклу в нарядном платье, другие рисовали что-то у доски, третьи, окружив пожилую даму в синем платье, отвечали ей урок на следующий день.

Лишь только «Маман» вошла в класс, все они моментально смолкли, отвесили начальнице условный реверанс и уставились на меня любопытными глазами.

— Дети, — прозвучал голос княгини, — я привела вам новую подругу, Людмилу Влассовскую, примите ее в свой круг и будьте добрыми друзьями.

— Мадемуазель, — обратилась Маман к даме в синем платье, — вы займетесь новенькой. — Затем, обращаясь к Анне Фоминичне, она сказала: — Пойдемте, Аннет, пусть девочка познакомится с товарками.

Анна Фоминична послушно простилась со мною.

Мое сердце екнуло. С нею уходила последняя связь с домом. «Поцелуйте маму», — шепнула я ей, силясь сдержать слезы.

Она еще раз обняла меня и вышла вслед за начальницей.

Лишь только большая стеклянная дверь закрылась за ними, я почувствовала полное одиночество.

Я стояла, окруженная толпою девочек — черненьких, белокурых и русых, больших и маленьких, худеньких и полных, но безусловно чужих и далеких.

— Как твоя фамилия, я не дослышала? — спрашивала одна.

— А зовут? — кричала другая.

— Сколько тебе лет? — приставала третья.

— А ты любишь пирожные? — раздался голос со стороны.

Я не успевала ответить ни на один из этих вопросов.

— Влассовская, — раздался надо мной строгий голос классной дамы, — пойдемте, я покажу вам ваше место.

Я вздрогнула. Меня в первый раз называли по фамилии, и это неприятно подействовало на меня.

Классная дама взяла меня за руку и отвела на одну из ближайших скамеек. На соседнем со мною месте сидела бледная, худенькая девочка, с двумя длинными блестящими черными косами.

— Княжна Джаваха, — обратилась классная дама к бледной девочке, — вы покажете Влассовской заданные уроки и расскажете ей правила.

Бледная девочка встала при первых словах классной дамы и подняла на нее большие черные и недетски серьезные глаза.

— Хорошо, мадемуазель, я все сделаю, — произнес несколько гортанный, с незнакомым мне акцентом голос, и она опять села.

Я последовала ее примеру.

Классная дама отошла, и толпа девочек нахлынула снова.

— Ты откуда? — звонко спросила веселая, толстенькая блондинка с вздернутым носиком.

— Из-под Полтавы.

— Ты — хохлушка! Ха-ха-ха!.. Она, медамс, хохлушка! — разразилась она веселым раскатистым смехом.

— Нет, — немного обиженным тоном ответила я, — у мамы там хутор, но мы сами петербургские... Только я там родилась и выросла.

— Неправда, неправда, ты — хохлушка, — не унималась шалунья. — Видишь, у тебя и глаза хохлацкие и волосы... Да ты постой... ты — не цыганка ли? Ха-ха-ха!.. Правда, она — цыганка, медамс?

Мне, уставшей с дороги и смены впечатлений, было крайне неприятно слышать весь этот шум и гам. Голова моя кружилась.

— Оставьте ее, — раздался несколько властный голос моей соседки, той самой бледной девочки, которую классная дама назвала княжной Джавахой. — Хохлушка она или цыганка, не все ли равно... Ты — глупая хохотунья, Бельская, и больше ничего, — прибавила она сердито, обращаясь к толстенькой блондинке. — Марш по местам! Новенькой надо заниматься.

— Джаваха, Ниночка Джаваха желает изображать покровительницу новенькой... — зашумели девочки. — Бельская, слышишь? Попробуй-ка «нападать», — поддразнивали они Бельскую.

— Куда уж нам с сиятельными! — с досадой ответила та, отходя от нас.

Когда девочки разошлись по своим местам, я благодарно взглянула на мою избавительницу.

— Ты не обращай на них внимания; знаешь, — сказала она мне тихо, — эта Бельская всегда задирает новеньких.

— Как вас зовут? — спросила я мою покровительницу, невольно преклоняясь перед ее положительным, недетским тоном.

— Я — княжна Нина Джаваха-алы-Джамата, но ты меня зови попросту Ниной. Хочешь, мы будем подругами?

И она протянула мне свою тоненькую ручку.

— О, с удовольствием! — поспешила я ответить и потянулась поцеловать Нину.

— Нет, нет, не люблю нежностей! У всех институток привычка лизаться, а я не люблю! Мы лучше так... — и она крепко пожала мою руку. — Теперь я тебе покажу, что задано на завтра.

Пронзительный звонок не дал ей докончить. Девочки бросились занимать места. Большая перемена кончилась. В класс входил француз-учитель.

ГЛАВА III. УРОКИ

Худенький и лысый, он казался строгим, благодаря синим очкам, скрывавшим его глаза.

— Он — предобрый, этот господин Ротье, — как бы угадывая мои мысли, тихо шепнула Нина и, встав со скамьи, звучно ответила, что было приготовлено на урок. — Зато немец — злюка, — так же тихо прибавила она, сев на место.

— У нас — новенькая, — раздался среди полной тишины возглас Бельской.

— А? — спросил, не поняв, учитель.

— Молчите, Бельская, — строго остановила ее классная дама.

— Всюду с носом, — сердито проговорила Нина и передернула худенькими плечиками.

— Мадемуазель Ренн, — вызывал француз. — Отвечайте урок.

Очень высокая и полная девочка поднялась с последней скамейки и неохотно, вяло пошла на середину класса.

— Это Катя Ренн, — пояснила мне моя княжна, — страшная лентяйка, последняя ученица.

Ренн отвечала басню Лафонтэна, сбиваясь на каждом слове.

— Очень плохо, — коротко бросил француз и поставил Ренн единицу.

Классная дама укоризненно покачала головой, девочки зашевелились.

Тою же ленивой походкой Ренн совершенно равнодушно пошла на место.

— Княжна Джаваха, — снова раздался голос французa, и он ласково кивнул Нине.

Нина встала и вышла, как и Ренн, на середину класса. Милый, несколько гортанный голосок звонко и отчетливо прочел ту же самую басню. Щечки Нины разгорелись, черные глаза заблестели, она оживилась и стала ужасно хорошенькая.

— Благодарю, дитя мое, — еще ласковее произнес старик и кивнул девочке.

Она повернулась ко мне, прошла на место и села. На ее оживленном личике играла улыбка, делавшая ее прелестной. Мне казалось в эту минуту, что я давно знаю и люблю Нину.

Между тем учитель продолжал вызывать по очереди следующих девочек. Предо мной промелькнул почти весь класс. Одни были слабее в знании басни, другие читали хорошо, но Нина прочла лучше всех.

— Он вам поставил 12? — шепотом обратилась я к княжне.

Я была знакома с системой баллов из разговоров с Анной Фоминичной и знала, что 12 — лучший балл.

— Не говори мне «вы». Ведь мы — подруги, — и Нина, покачав укоризненно головкой, прибавила: — Скоро звонок — конец урока, мы тогда с тобою поболтаем.

Француз отпустил на место девочку, читавшую ему все ту же басню, и, переговорив с классной дамой по поводу «новенькой», вызвал, наконец, и меня, велел прочесть по книге.

Я страшно смутилась. Мама, отлично знавшая языки, занималась со мною очень усердно, и я хорошо читала по-французски, но я взволновалась, боясь быть осмеянной этими чужими девочками. Черные глаза Ни–ны молча ободрили меня. Я прочла смущенно и сдержанно, но тем не менее толково. Француз кивнул мне ласково и обратился к Нине шутливо:

— Берегитесь, княжна, у вас будет соперница, — и, кивнув мне еще раз, отпустил на место.

В ту же минуту раздался звонок, и учитель вышел из класса.

Следующий урок был чистописание. Мне дали тетрадку с прописями, такую же, как и у моей соседки.

Насколько чинно все сидели за французским уроком, настолько шумно за уроком чистописания. Маленькая, худенькая, сморщенная учительница напрасно кричала и выбивалась из сил. Никто ее не слушал; все делали, что хотели. Классную даму зачем-то вызвали из класса, и девочки окончательно разбушевались.

— Антонина Владимировна, — кричала Бельская, обращаясь к учительнице, — я написала «красивый монумент». Что дальше?

— Сейчас, сейчас, — откликнулась та и спешила от скамейки к скамейке.

Рядом со мною, согнувшись над тетрадкой и забавно прикусив высунутый язычок, княжна Джаваха, склонив головку набок, старательно выводила какие-то кара кульки.

Звонок к обеду прекратил урок. Классная дама поспешно распахнула двери с громким возгласом: «Становитесь в пары».

— Нина, можно с тобою? — спросила я княжну, становясь рядом с нею.

— Я выше тебя, мы не под пару, — заметила Нина, и я увидела, что легкая печаль легла тенью на ее красивое личико. — Впрочем, постой, я попрошу классную даму.

Очевидно, маленькая княжна была общей любимицей, так как мадемуазель Арно (так звали наставницу) тотчас же согласилась на ее просьбу.

Чинно выстроились институтки и сошли попарно в столовую, помещавшуюся в нижнем этаже. Там уже собрались все классы и строились на молитву.

— Новенькая, новенькая, — раздался сдержанный говор, и все глаза обратились на меня, одетую в «собственное» скромное коричневое платье, резким пятном выделявшееся среди зеленых камлотовых платьев и белых передников — обычной формы институток.

Дежурная ученица из институток старших классов прочла молитву перед обедом, и все институтки сели за столы по 10 человек за каждый.

Мне было не до еды. Около меня сидела с одной стороны та же милая княжна, а с другой — Маня Иванова — веселая, бойкая шатенка с коротко стриженными волосами.

— Влассовская, ты не будешь есть твой биток? — на весь стол крикнула Бельская. — Нет? Так дай мне.

— Пожалуйста, возьми, — поторопилась я ответить.

— Вздор! Ты должна есть и биток, и сладкое тоже, — строго заявила Джаваха, и глаза ее сердито блеснули. — Как тебе не стыдно кланчить, Бельская! — прибавила она.

Бельская сконфузилась, но не надолго: через минуту она уже звонким шепотом передавала следующему столу:

— Медам, кто хочет меняться — биток за сладкое?

Девочки с аппетитом уничтожали холодные и жесткие битки... Я невольно вспомнила пышные свиные котлетки с луковым соусом, которые у нас на хуторе так мастерски готовила Катря.

— Ешь, Люда, — тихо проговорила Джаваха, обращаясь ко мне.

Но я есть не могла.

— Смотрите на Ренн, она хотя и получила единицу, но не огорчена нисколько, — раздался чей-то звонкий голосок в конце стола.

Я подняла голову и взглянула на середину столовой, где ленивая, вялая Ренн без передника стояла на глазах всего института.

— Она наказана за единицу, — продолжал тот же голосок.

Это говорила очень милостивая, голубоглазая девочка, лет восьми на вид.

— Разве таких маленьких принимают в институт? — спросила я Нину, указывая ей на девочку.

— Да ведь Крошка совсем не маленькая — ей уже 11 лет, — ответила княжна и прибавила: — Крошка — это ее прозвище, а настоящая фамилия ее — Маркова. Она любимица нашей начальницы, и все «синявки» к ней подлизываются.

— Кого вы называете синявками? — полюбопытствовала я.

— Классных дам, потому что они все носят синие платья, — тем же тоном продолжала княжна, принимаясь за бламанже, отдающее стеарином.

Новый звонок возвестил окончание обеда. Опять та же дежурная старшая прочла молитву, и институтки выстроились парами, чтобы подняться в классы.

— Ниночка, хочешь смоквы и коржиков? — спросила я шепотом Джаваху, вспомнив о лакомствах, заготовленных мне няней.

Едва я вспомнила о них, как почувствовала легкое щекотание в горле... Мне захотелось неудержимо разрыдаться. Милые, бесконечно близкие лица выплыли передо мною, как в тумане.

Я упала головой на скамейку и судорожно заплакала.

Ниночка сразу поняла, о чем я плачу.

— Полно, Галочка, брось... Этим не поможешь, — успокаивала меня, впервые называя меня за черный цвет моих волос Галочкою. — Тяжело первые дни, а потом привыкнешь... Я сама билась, как птица в клетке, когда привезли меня сюда с Кавказа. Первые дни мне было ужасно грустно. Я думала, что никогда не привыкну. И ни с кем не могла подружиться. Мне никто здесь не нравился. Бежать хотела... А теперь как дома... Как взгрустнется, песни пою... наши родные кавказские песни... и только. Тогда мне становится сразу как-то веселее, радостнее...

Гортанный голосок княжны с заметным кавказским произношением приятно ласкал меня; ее рука лежала на моей кудрявой головке — и мои слезы понемногу иссякли.

Через минут десять мы уже уписывали принесенные снизу сторожем мои лакомства, распаковывали вещи, заботливо уложенные няней. Я показала княжне мою куклу Лушу. Но она даже едва удостоила взглянуть, говоря, что терпеть не может кукол. Я рассказывала ей о Гнедке, Милке, о Гапке и махровых розах, которые вырастил Ивась. О маме, няне и Васе я боялась говорить, они слишком живо рисовались моему воображению: при воспоминании о них слезы набегали мне на глаза, а моя новая подруга не любила слез.

Нина внимательно слушала меня, прерывая иногда мой рассказ вопросами.

Незаметно пробежал вечер. В восемь часов звонок на молитву прервал наши беседы.

Мы попарно отправились в спальню, или «дортуар», как она называлась на институтском языке.

ГЛАВА I V. В ДОРТУАРЕ

Большая длинная комната с четырьмя рядами кроватей — «дортуар» — освещалась двумя газовыми рожками. К ней примыкала умывальня с медным желобом, над которым помещалась целая дюжина кранов.

— Княжна Джаваха, новенькая ляжет подле вас.

Соседняя кровать ведь свободна? — спросила классная дама.

— Да, м-ль, Федорова больна и переведена в лазарет.

Очевидно, судьба мне благоприятствовала, давая возможность быть неразлучной с Ниной.

Не теряя ни минуты, Нина показала мне, как стлать кровать на ночь, разложила в ночном столике все мои вещи и, вынув из своего шкафчика кофточку и чепчик, стала расчесывать свои длинные шелковистые косы.

Я невольно залюбовалась ею.

— Какие у тебя великолепные волосы, Ниночка! — не утерпела я.

— У нас на Кавказе почти у всех такие, и у мамы были такие, и у покойной тети тоже, — с какой-то гордостью и тихой скорбью проговорила княжна. — А это кто? — быстро прибавила она, вынимая из моего чемоданчика портрет моего отца.

— Это — мой папа, он умер, — грустно отвечала я.

— Ах, да, я слышала, что твой папа был убит на войне с турками. Маман уже месяц тому назад рассказывала нам, что у нас будет подруга — дочь героя. Ах, как это хорошо! Мой папа тоже военный... и тоже очень, очень храбрый; он — в Дагестане... а мама умерла давно... Она была такая ласковая и печальная... Знаешь, Галочка, моя мама была простая джигитка; папа взял ее прямо из аула и женился на ней. Мама часто плакала, тоскуя по семье, и потом умерла. Я помню ее, какая она была красивая! Мы очень богаты... На Кавказе нас все-все знают... Папа уже давно начальник — командир полка. У нас на Кавказе большое имение. Там я жила с бабушкой. Бабушка у меня очень строгая... Она бранила меня за все, за все... Галочка, — спросила она вдруг другим тоном, — ты никогда не скакала верхом? Нет! А вот меня папа выучил... Пала очень любит меня, но теперь ему некогда заниматься мною, у него много дела. Ах, Галочка, как хорошо было ехать горными ущельями на моем Шаломе... Дух замирает... Или скакать по долине рядом с папой... Я очень хорошо езжу верхом. А глупые девочки-институтки смеялись надо мною, когда я им рассказывала про все это.

Нина воодушевилась... В ней сказывалась южанка. Глазки ее горели, как звезды.

Я невольно преклонялась перед этой смелой девочкой, я — боявшаяся сестра на Гнедку.

— Пора спать, дети, — прервал наш разговор возглас классной дамы, вошедшей из соседней с дортуаром комнаты.

М-ль Арно собственноручно уменьшила свет в обоих рожках, и дортуар погрузился в полумрак.

Девочки с чепчиками на головах, делавших их чрезвычайно смешными, уже лежали в своих постелях.

Нина стояла на молитве перед образком, висевшим на малиновой ленточке в изголовье кровати, и молилась.

Я попробовала последовать ее примеру и не могла. Мама, Вася, няня — все они, мои дорогие, стояли, как живые, передо мной. Ясно слышались мне прощальные напутствия моей мамули, звонкий, ребяческий голосок Васи, просивший: «Не уезжай, Люда», — и мне стало так тяжело и больно в этом чужом мне, мрачном дортуаре, между чужими для меня девочками, что я зарылась в подушку головой и беззвучно зарыдала.

Я плакала долго, искренне, тихо повторяя милые имена, называя их самыми нежными названиями. Я не слышала, как м-ль Арно, окончив свой обход, ушла к себе в комнату, и очнулась только тогда, когда почувствовала, что кто-то дергает мое одеяло.

— Ты опять плачешь? — тихим шепотом произнесла княжна, усевшись у моих ног.

Я ничего не ответила и еще судорожнее зарыдала.

— Не плачь же, не плачь... Давай поболтаем лучше. Ты свесься вот так в «переулок» (переулком назывались пространства между постелями).

Я подавила слезы и последовала ее примеру.

В таинственном полумраке дортуара долго за полночь слышался наш шепот. Она расспрашивала меня о доме, о маме, Васе. Я ей рассказывала о том, какой был неурожай на овес, какой у нас славный в селе священник, о том, как глупая Галка боится русалок, о любимой собаке Милке, о том, как Гнедко болел зимою и как его лечил кучер Андрей, и о многом, многом другом. Она слушала меня с любопытством. Все это было так ново для маленькой княжны, знавшей только свои горные теснины Кавказа да зеленые долины Грузии. Потом она стала рассказывать сама, увлекаясь воспоминаниями... С особенным увлечением она рассказывала про своего отца. О, она горячо любила своего отца и ненавидела бабушку, отдавшую ее в институт... Ей было здесь очень тоскливо порою...

— Скорее бы прошли эти скучные дни... — шептала Нина, — весною за мной приедет папа и увезет меня на Кавказ... Целое лето я буду отдыхать, ездить верхом, гулять по горам... — восторженно говорила она, и я видела, как разгорались в темноте ее черные глазки, казавшиеся огромными на матово-бледном лице.

Мы уснули поздно, поздно, каждая уносясь мечтами на свою далекую родину...

Не знаю, что грезилось княжне, но мой сон был полон светлых видений.

Мне снился хутор в жаркий ясный июльский день... Наливные яблоки на тенистых деревьях нашего сада, Милка, изнывающая от летнего зноя у своей будки... а на крылечке за большими корзинами черной смородины, предназначенной для варенья, — моя милая, кроткая мама. Тут же и няня, расчесывающая по десять раз в день кудрявую головенку Васи. «Но где же я, — Люда?» — мелькнуло у меня в мыслях. Неужели эта высокая стриженная девочка в зеленом камлотовом платье и белом переднике — это я, Люда, маленькая панночка с Влассовского хутора? Да, это я, тут же со мною бледная княжна Джаваха... А кругом нас цветы, много, много колокольчиков, резеды, левкоя... Колокольчики звенят на весь сад... и звон их пронзительно звучит в накаленном воздухе...

— Вставай же, соня, пора, — раздался над моим ухом веселый окрик знакомого голоса. Я открыла глаза. Звонок, будивший институток, заливался неистовым звоном. Туманное, мгlistое утро смотрело в окна...

В дортуаре царило большое оживление.

Девочки, перегоняя друг друга, в тех же смешных чепчиках и кофточках, бежали в умывальню. Все разговаривали, смеялись, рассказывали про свои сны, иные повторяли наизусть заданные уроки. Шум стоял такой, что ничего нельзя было разобрать.

Институтский день вступил в свои права.

ПРИЛОЖЕНИЕ 4

МЕДИКО-ЭКОЛОГИЧЕСКИЙ ПОСТ

Ведет доктор медицинских наук, профессор Л. Н. Хахалин

1.2. Как дать ребенку лекарство

За исключением перечисленных ниже, никакие другие лекарства без разрешения врача давать ребенку нельзя, потому что они могут оказаться либо бесполезными, либо вредными при данной болезни, а также потому, что «плохие болезни» часто лечатся по-разному.

Все лекарства ребенку надо давать в размельченном и разведенном виде.

Почти все лекарства дают в определенное время: «до», «во время» или «после» еды. Соблюдайте эти правила!

Если врач прописал давать ребенку только определенную часть какой-либо таблетки или порошка, то делите их очень точно (используйте острый нож!).

Разводить почти все твердые лекарства можно в любой жидкости (врач предупредит вас!) — воде, чае, соке, каше, супе.

Правильней всего для разведения лекарств использовать простую кипяченую воду. Если прием лекарств назначен во время еды, постарайтесь дать лекарство только после того, как ребенок съел хотя бы половину обычной порции.

Первая порция лекарства обычно проглатывается ребенком по незнанию без сопротивления. Воспользуйтесь этим!

Лекарство надо давать из ложки. Сопrotивляющегося глотанию лекарства ребенка можно заставить проглотить попавшую в рот порцию, зажав ему нос, а потом сразу же предложив «запить».

Никогда не предваряйте прием ребенком лекарства долгими разговорами и уговорами — дети очень чутки, и поняв, что вы сочувствуете им, превратят простую процедуру в казнь для себя и для вас тоже.

Для «исправления» вкуса лекарства, даваемого отдельно от еды, используйте соки и сиропы малины, лимона и вишни.

Лекарства, которые можно давать ребенку без разрешения врача, если известно, что он не имеет на них аллергии: аспирин (ацетилсалициловая кислота), анальгин, активированный уголь, димедрол, тавегил, бисептол.

1.3. Как сделать внутримышечную инъекцию («укол»)

Иногда эту простую манипуляцию вам доверит врач, иногда обстоятельства заставят вас решиться на нее, поэтому научитесь ее выполнять.

Надо иметь: этиловый эфир или ректификат этилового спирта, одноразовые шприцы или набор стеклянных шприцов многократного пользования с запасом игл, пинцеты и какой-либо стерилизатор.

Для выполнения одной инъекции одного лекарства нужны один стерильный шприц и минимум две стерильные иглы, а также стерильный пинцет. Одна из игл должна быть длинной и толстой — ею протыкают пробку флакона с лекарством или опускают ее в глубину ампулы. Другой более тонкой и короткой иглой делают инъекцию.

Наиболее безопасное место для введения лекарства внутримышечно — наружный верхний квадрат любой ягодицы (если посмотреть на ягодицы сверху и каждую из них мысленно разделить на четыре части, то нужное место всегда находится в верхнем наружном секторе).

Сначала тщательно моют руки с мылом, вытирают их стерильной марлей и протирают спиртом. Затем собирают стеклянный шприц или вскрывают упаковку одноразового шприца.

Поршень шприца перед набором лекарства всегда должен быть опущен вниз до упора.

Вслед за этим пробку флакона или кончик невскрытой ампулы несколько раз протирают отдельными кусочками ваты, смоченной этиловым спиртом. Прокалывают толстой иглой, насаженной на шприц, пробку флакона или обламывают кончик ампулы (делайте это при

помощи стерильной ваты) и набирают больше нужного для инъекции количества лекарства в шприц.

При помощи пинцета заменяют на шприце толстую иглу на тонкую, подняв шприц иглой вверх (вертикально), выпускают из его полости воздух и лишнее количество лекарства.

Левой рукой берут в толстую складку всю толщу наружного верхнего квадрата ягодицы, довольно сильно сжимают складку и уверенным точным вертикальным усилием погружают иглу в ягодицу на глубину до 1 см (при правильно выбранном усилии и сжатии кожно-мышечной складки и при уколе иглой ребенок почти не испытывает боли).

Складку распускают, освободившейся левой рукой удерживают шприц, а правой рукой нажимают на его поршень.

Вводить лекарство надо довольно быстро.

Использованный шприц и иглы для введения другого лекарства употреблять нельзя. Их откладывают в сторону, чтобы не спутать со стерильными, а после окончания инъекции тщательно промывают и готовят к стерилизации.

Лучше всего, если, несколько раз понаблюдав выполнение инъекций профессиональным медиком, первые самостоятельные инъекции вы будете выполнять под контролем.

1.4. Как сделать клизму

Никогда не делайте никаких клизм детям первых трех лет, не посоветовавшись с врачом, — это очень опасно, потому что запор или неясные боли в животе могут быть симптомами заворота кишок, ущемления внутренней грыжи, острого аппендицита, воспаления легких или других опасных заболеваний!

Очистительные клизмы делают только с согласия или по назначению врача, а самостоятельно — для снижения температуры тела у высоколихорадящих больных детей и в тех случаях, когда совершенно ясно, что запор у ребенка связан с погрешностями в питании (резкий переход на искусственное вскармливание У грудничков, несколько дней

без первого блюда у дошколят, переедание мучными изделиями и пр.). Для выполнения этой процедуры в домашней аптечке надо иметь набор мягких резиновых баллонов («груш») различного объема с мягкими или твердыми наконечниками и кружку Эсмарха (или стеклянную воронку с длинной резиновой трубкой, которая вполне заменяет ее).

Очистительные клизмы проводят во всем мире мыльной водой (в нужном объеме воды взбалтывают кусочек детского мыла или хозяйственного мыла до появления пены), раствором поваренной соли (1/2 чайной ложки на стакан воды), «содовой водой» (1 чайная ложка на стакан воды), смесью воды с глицерином или растительным маслом (2—3 ст. ложки на 1 литр воды) или с отваром сухой ромашки (1 ст. ложка на 1 стакан воды).

(При запорах у детей первые шесть месяцев как исключительную меру изредка — раз в несколько дней — можно применять такой способ: в анальное отверстие вводить тонкую стружку детского мыла. Эффект обычно наступает через несколько минут.) Температура воды очистительных клизм должна быть в пределах 25—27 градусов по Цельсию, причем чем она выше, тем более выражен расслабляющий эффект.

Перед началом процедуры из применяемого аппарата («груши», спринцовки и пр.) удаляют воздух!

При выполнении процедуры ребенка надо положить на левый бок, подогнуть его ноги к животу, развести ему ягодицы и, смазав наконечник «груши» (или спринцовки) вазелином, кремом или растительным маслом, вращательным движением ввести в прямую кишку на глубину 2—3 см — детям первого года и до 5 см — детям старше года.

Заполнять прямую кишку любым используемым раствором надо медленно, потому что в ответ на первую порцию вводимого раствора кишка может на короткое время спазмироваться. В таком случае лучше прекратить введение раствора и подождать одну-две минуты, кишка обязательно расслабится, а потом продолжить процедуру.

Введя необходимый объем, надо удалить из кишки наконечник «груши» или спринцовки и плотно сжать ягодицы ребенка, чтобы удержать в кишечнике раствор.

Обычно позыв на дефикацию возникает у ребенка почти сразу же после заполнения кишки раствором, но эффективность процедуры во многом зависит от времени задержки раствора в кишечнике — правильно, если он будет размывать плотные массы в течение 5—15 минут.

После клизмы у ребенка нередко бывает многократный обильный стул — «расчистка завала», поэтому надо заранее подготовить и держать рядом вместительный горшок или подкладное судно.

Использование мягких наконечников или носиков «груш» делает их применение совершенно безопасным. В таблице указаны допустимые объемы растворов для клизмирования детей различного возраста.

Иногда однократная процедура не дает желаемого эффекта. Не пугайтесь, вода, введенная в кишечник, не принесет вреда. Клизму можно повторить, но не ранее чем через шесть часов.

При хроническом запоре клизмы можно делать не чаще чем через

1.5. Как поставить горчичники

Перед употреблением фабрично изготовленных горчичников их надо проверить на пригодность. Делается это так: на «рабочую» поверхность взятого из середины пачки листа горчичника наносят несколько капель горячей воды, и если появляется специфический резкий запах, то горчичники можно считать пригодными.

Изготовить горчичники можно и самим: 1 столовую ложку сухой горчицы смешивают с 2 или 3 ложками какой-либо муки или манки, разводят теплой водой до консистенции жидкой манной каши, покрывают этой смесью плотную бумагу или ткань слоем толщиной 2—5 мм, сверху покрывают мягкой тканью (например, двумя слоями марли).

Приготовленный таким образом большой горчичник можно использовать для горчичного обертывания. Если же его разделить на

отдельные части (их можно выкроить по нужной форме), то легко удастся прогреть только необходимые участки грудной клетки.

ДЕТЯМ ГОРЧИЧНИКИ НИКОГДА НЕ КЛАДУТ НА ОБЛАСТЬ СЕРДЦА, ВИЛОЧКОВОЙ ЖЕЛЕЗЫ И УВЕЛИЧЕННЫЕ ЛИМФАТИЧЕСКИЕ ЖЕЛЕЗЫ!

Накладывать горчичники можно только на сухую, без ссадин, царапин, элементов сыпи кожу. Сверху горчичники покрывают клеенкой или целлофаном (это создает эффект компресса), а ребенка накрывают легким одеялом.

Горчичники держат на коже от 5 до 20 минут, в зависимости от возраста ребенка (чем меньше возраст, тем чувствительней кожа) и от концентрации горчичной массы (поэтому детям первых лет жизни лучше делать слабые горчичники, зато держать их подольше).

Конец процедуры определяется по степени покраснения кожи: если кожа имеет розовый оттенок — снимать горчичник еще рано, если на коже появилась стойкая краснота — пора снять горчичник.

После горчичников на коже обязательно остаются следы горчицы, поэтому сразу же после процедуры покрасневшие участки тела быстро обмывают теплой водой с мылом, осторожно осушают, смазывают тонким слоем вазелина или другого смягчающего вещества, а ребенка достаточно тепло одевают. Желательно, чтобы ближайшие два часа ребенок провел в постели.