



ЭФФЕКТИВНЫЕ
МЕТОДЫ

КАК ВОСПИТАТЬ ДЕТЕЙ СЧАСТЛИВЫМИ



SB



WHAT THEY KNOW
ABOUT...
PARENTING!



КАК ВОСПИТАТЬ ДЕТЕЙ СЧАСТЛИВЫМИ

Эффективные методы



Москва
ЦЕНТРОЛИГРАФ

ББК 53.51
К16

Серия «Моя семья»
издается с 2007 года

Оформление художника
И.А. Озерова

К16 Как воспитать детей счастливыми. Эффективные методы / Сост. С. Перлман, Дж. Крамер; пер. с англ. Т.Н. Цыплаковой. — М.: Центрполиграф, 2008. — 220 с.

ISBN 978-5-9524-3614-5 (Моя семья)

ISBN 978-5-9524-3613-8 (Ваш ребенок)

Тайну воспитания счастливых детей открыли две неугомонные журналистки. Они рассказывают об очень известных и знаменитых людях, которые при всей своей занятости и внимании к ним прессы придерживаются простых, но очень эффективных правил в отношениях со своими детьми. Звезды поделятся с вами мнением о тех же проблемах, что волнуют и вас: о друзьях ваших детей, об учителях, о том, что значит быть отчимом и мачехой, о многих своих страхах, надеждах и мечтах.

ББК 53.51

КАК ВОСПИТАТЬ ДЕТЕЙ СЧАСТЛИВЫМИ

Эффективные методы

Ответственный редактор *Л.И. Глебовская*

Художественный редактор *И.А. Озеров*

Технический редактор *Н.Н. Должикова*

Корректор *Т.В. Вышегородцева*

Подписано в печать с готовых диапозитивов 14.04.2008.

Формат 84×108¹/₃₂. Бумага газетная. Гарнитура «Таймс».

Печать офсетная. Усл. печ. л. 11,76. Уч.-изд. л. 10,66.

Тираж 3 000 экз. Заказ № 2826

ЗАО «Центрполиграф»

111024, Москва, 1-я ул. Энтузиастов, 15

E-MAIL: CNPOL@DOL.RU

WWW.CENTRPOLIGRAF.RU

Отпечатано с готовых файлов заказчика

в ОАО ИПК «Ульяновский Дом печати»

432980, г. Ульяновск, ул. Гончарова, 14

WHAT THEY KNOW
ABOUT... PARENTING!

by Cindy Pearlman,

edited by Jill Kramer

Copyright © 2007 by Cindy Pearlman

English language publication

2007 by Hay House, Inc.

© Перевод,

ЗАО «Центрполиграф», 2008

© Художественное оформление,

ЗАО «Центрполиграф», 2008

ISBN 978-5-9524-3614-5 (MC)

ISBN 978-5-9524-3613-8 (BP)

*Посвящается всем знаменитым
папам и мамам, внесшим свой вклад
в создание этой книги...*

*а также всем родителям и де-
тям, сколько бы лет им ни было и
где бы они ни жили!*

Предисловие

Участие в воспитании детей может выражаться в виде ежемесячного денежного пособия. Но существует и иная форма заботы о детях, которая длится всю жизнь, — находиться рядом, что-то подсказать, слегка подтолкнуть в нужном направлении. Кому бы не хотелось узнать «петушиное слово», секрет, помогающий исполнить самую важную роль в вашей жизни — отца или матери?

К детям руководство не прилагается... по крайней мере, ни в одежде, ни в обуви тех детей, с которыми нам довелось встречаться, не обнаружено никаких инструкций. Попробуйте представить: ваш младенец появляется на свет с прикрепленной к пуповине небольшой памяткой «Как со мной обращаться до совершеннолетия». *Если б все было так просто!* Насколько легче было бы жить и растить детей...

Впрочем, хватит предаваться мечтаниям. Пора очнуться и вернуться к действительности — ваш малыш Кейд не желает засыпать, его братишка Уилмер бьет сестренку Скаут, и даже ваш пес сбежал подальше, чтобы на него не свалили вину за съеденный в гараже мешочек соли. (Между прочим, такой случай произошел на самом деле. Врач скорой помощи заверил мать, что ее сыну ничего не грозит, а в течение следующего ме-

сяца у него будет самая чистая моча во всех западных штатах. На вопрос недоумевающей матери пятилетний малыш дал только одно объяснение: «Потому».)

Когда у вас появляется ребенок, можно с уверенностью сказать, что вы станете расти вместе с ним. Неизменная составляющая этого процесса — осознание своих недостатков как родителей, в том числе того, что у вас нет ответа на *все* вопросы. К счастью, большинство родителей могут дать ответы на *некоторые*, причем очень даже неплохие... вот так и родилась эта книга.

Вы говорите своему ребенку, что нужно делиться с другими своими игрушками. Точно так же и мы в этой книге с радостью делимся со всеми собственными рецептами воспитания малышей, подростков и взрослых детей (этот процесс никогда не кончается, даже если ваши дети уже сами стали родителями).

Имейте в виду: с нами делятся своими наблюдениями не специалисты по воспитанию детей, а уважаемые, влиятельные и знаменитые люди, роль которых в общественной жизни состоит вовсе не в том, чтобы вытирать крошечные носики и приучать малышей к горшку. Они прославились совершенно в другой области — это актеры, актрисы, режиссеры, телеведущие, бизнесмены, издатели, журналисты, писатели и общественные деятели.

Кто-то может подумать: вот люди, у которых не болит голова о том, как растить детей, — этим занимаются высокооплачиваемые няни и воспитатели. Наши звезды не согласны с таким мнением. Родительские заботы они считают главным смыслом жизни — своим призванием, священной обязанностью, причиной каждое утро просыпаться с ощущением счастья (пусть порой и позевывая). Как и другие родители, они тоже оказываются в затруднительном положении — к примеру, малыш умудрился увидеть по телевизору кусок фильма «Плохой Санта» и может приобрести психологическую травму на всю жизнь.

Как у большинства (если не у всех) родителей, у них нет ответа на многие вопросы. Но каждая мать и каждый отец находят свой выход из каких-то типичных ситуаций, и они делятся своим опытом с остальными.

Цель этой книги — нечто большее, чем рекомендации, как правильно подложить подгузник и когда лучше укладывать ребенка спать. Книга предлагает эмоциональную поддержку в те мгновения, когда мы чувствуем себя страшно виноватыми или уставшими. Надеемся, что вам станет легче собраться с силами, если вы прочитаете признание того, кем вы, возможно, восхищаетесь: «Я тоже рвал на себе волосы от отчаяния».

На вопрос о том, как ей удастся совмещать съемки и семейные обязанности, даже прекрасная Кэтрин Зета-Джонс, вздыхая, говорит, что она вовсе не супер-женщина и совмещать работу с воспитанием детей, Дилана и Кэрис, совсем не просто: «Меня спрашивают, как мне удастся совмещать съемки в фильмах с материнскими обязанностями. Удастся плохо. Приходится составлять график, чтобы по возможности не допустить хаоса. Моя жизнь проходит примерно под таким девизом: где найти песочницу, чтобы поиграть с сыном после того, как снимусь в этой сцене?»

Прочитаете вы и о заботах тех, кто недавно стал папой или мамой и только учится справляться с родительскими обязанностями. Популярный актер Джек Блэк говорит, что боится брать на руки крохотного сына: «Жутко страшно. Про это я в книжках не читал. А вдруг уроню?»

Актриса Мелисса Джоан Харт вторит ему, признаваясь: «Когда я узнала, что жду ребенка, то очень переживала. Пришлось напомнить себе: «Тебе скоро тридцать». Пожалуй, где-то в глубине души я все еще считаю себя шестнадцатилетней девочкой-подростком».

Встретите вы и других новоиспеченных отцов, испытывающих благоговейный трепет перед изменения-

ми, произошедшими в их жизни. К ним относится папа маленькой Вайолет Аффлек. «Мне нравится быть отцом, — говорит Бен Аффлек. — Это замечательно и полностью изменило мою жизнь. Знаю, такие слова вы слышали миллион раз и звучат они избито, но то, что я стал отцом, — самое важное событие в моей жизни. У меня поменялись приоритеты». В книге приводится забавный рассказ Бена о том, как ему пришлось кормить дочку.

Крутой парень Брюс Уиллис признается, что отцовство заставило его взглянуть на мир под новым углом, в меньшей степени ощущать себя центром собственной вселенной, даже если он и входит в список лучших актеров Голливуда. На страницах нашей книги он делится своими мыслями по этому поводу.

Новоиспеченный отец Хью Джекмен говорит, что не представлял себе, как другое человеческое существо может полностью зависеть от него, пока они с женой не усыновили маленького Оскара. Это его слегка беспокоит. «Крошечный ребенок настолько зависит от тебя, что это вызывает совершенно особую тревогу, — добавляет он. — Даже когда смотришь телевизор, то беспокоишься, как бы с ним чего не случилось. Не знаю, удастся ли мне себя сдерживать, — чувствую, что прямо-таки превращаюсь во льва, защищающего своего львенка».

Как справиться со всеми переживаниями, которые приходят с появлением малыша? Дензел Вашингтон руководствуется мудрым высказыванием Джеральдо Риверы. Приводим его на страницах этой книги, ведь оно так много значит для отца, который вместе с женой растит четверых замечательных детей.

Конечно, нельзя не вспомнить и о смешных эпизодах из жизни родителей. Розы О’Доннелл сознается: «На каком-нибудь званом обеде я могу выдать: «Извините, мне нужно сходить пи-пи». Почему я так говорю? Ведь я же взрослая!»

Хью Джекмен говорит: «Думаю, для меня быть отцом — это нечто большее, чем менять пеленки с кака-

ми, — и начинает смеяться: — Ну надо же! Поверить не могу, что сказал *с каками!* — Потом он успокаивается и продолжает: — Я готов весь день напролет мять пеленки с каками, ведь мои дети не имеют ни малейшего представления о том, что это такое — жизнь, и знают только одно — я их отец и нужен им. Это самое важное на все времена!»

Вот мы немного и позабавились. Впрочем, отвлеклись мы только на минутку, а теперь пора снова стать серьезнее.

Для Кейт Хадсон общение с сыном — это сама по себе целая жизнь. Позднее вы прочтете ее замечательный рассказ о маленьком Райдере.

* * *

Хочу снова вас немного отвлечь и рассказать о появлении на свет этой книги. Она зародилась в тот миг, когда мы — редактор Джилл Крамер и журналистка Синди Перлман — говорили по телефону о книге, посвященной вопросам воспитания. Мы пришли к выводу, что на самом деле не важно, знаменитость ты, «высокопоставленное лицо», одинокая мать или одинокий отец... воспитание детей — это тема, вызывающая одинаковые чувства у всех мам и пап: любовь, тревогу, беспокойство, нежность, расстройство, удивление, печаль, восторг и многие другие.

Эта книга родилась ради того, чтобы очертить голову погрузиться в мир родителей, где тебя ожидает столько всего — часто курьезного и смешного, вызывающего массу огорчений и переживаний, наводящего на размышления, а порой заставляющего смутиться. Надеемся, что представленные здесь высказывания вы найдете занимательными и полезными.

Постарайтесь применить то, что, как вам кажется, имеет смысл попробовать, и отбросьте советы, которые явно не подойдут для вашей семьи. Приглашаем вас посочувствовать вашим собратьям-родителям, попав-

шим в затруднительное положение. Забавно читать о «синдроме отца» у Дэвида Леттермана, который признается, как он нервничал, пока вез маленького Гарри из роддома домой. Не сомневаемся, что с тех пор он чувствует себя в этой роли гораздо увереннее (по крайней мере, мы на это надеемся, Дейв).

В книге есть и рассказы подлиннее, где даются кое-какие советы, и короткие высказывания, которым мы дали подзаголовок «*Тайм-аут*».

Наш труд предназначен для родителей, вне зависимости от того, какого возраста у них дети — совсем младенцы, подростки или давно перешагнули тридцатилетний рубеж. Итак, открывайте книгу в любом месте... и готовьтесь смеяться, плакать, кивать в знак согласия, переживать с нашими родителями горькие и радостные минуты.

В конце концов, идеальных родителей не бывает. Существует только метод проб и ошибок. Добавьте к нему много любви, и не справиться станет просто невозможно.

Если вы читаете эти строки в то время, когда ваш ребенок ревет, не понимая, почему ему (или ей) нельзя прокатиться верхом на кошке, предлагаем ответить коротко и ясно.

Ответьте бессмертными словами пятилетнего карапуза, умявшего мешочек соли: «Потому».



Тайм-аут

Тебе отдают младенца и разрешают везти его домой. Ты смотришь в зеркало заднего обзора и видишь человека трех дней от роду. Большой опасности на автодороге и представить себе невозможно... Позднее я узнал, что подстраховать меня может только бабушка. Ей известен ответ на любой вопрос.

Дэвид Леттерман

Я научил их забираться на мотоцикл и ездить на нем. Им нравится. Это настоящие атлеты. Еще они могут справиться с папарацци. Мои дети молодцы — умеют поставить их на место. Так странно слышать, когда папарацци говорит мне: «Да, Коннор сегодня здорово бился».

Том Круз

Доктор Кейт Эблоу

Досье на папу

Доктор Кейт Эблоу использует свой профессиональный и личный опыт психиатра, писателя, мужа и отца, когда ведет ежедневную телевизионную передачу «Шоу доктора Кейта Эблоу», в которой предлагает телезрителям практическое решение жизненных проблем. Он не раз привлекался в качестве эксперта при ведении громких судебных процессов, широко освещаемых американскими средствами массовой информации, а также выступал на различных национальных телешоу, в том числе на шоу Опри Уинфри, Тайры Бэнкс, Ларри Кинга, Греты Ван Састерен, в программах «Сегодня» и «Доброе утро, Америка».

Кейт окончил Браунский университет и Медицинскую школу имени Джона Хопкинса. Еще студентом медицины он опубликовал свою первую книгу «Медицинская школа: попасть в нее, остаться в ней, остаться человеком». Получив степень доктора медицины, Кейт написал множество научно-популярных книг, в том числе «Как справиться с депрессией», «Одолеть демонов» и «Анатомия психиатрического заболевания», а также газетных и журнальных статей.

В 1990 году под впечатлением от убийства близкого друга он написал первый из серии своих известных криминальных романов, в основу которых положены реальные события, — «Без жалости». За ним последовали «Отрицание», «Отображение», «Принуждение», «Психопат», «Убийство или самоубийство?» и «Архитектор». Его последний роман «Мнение Скотта Петерсона» газета «Нью-Йорк таймс» признала бестселлером. Весной 1997 года Кейт опубликовал свою первую «самостоятельную» работу «От боли к силе: путешествие к правде, любви и жизни». Он женат, имеет 8-летнюю дочь и 5-летнего сына.

Что я знаю о... **душе ребенка**

Прежде всего родителям необходимо понять, что быть ребенком — само по себе страшно, ведь он мало что может в этом мире. А значит, все, что вы делаете как родители — ваша любовь или отсутствие любви, ее недостаток, — ребенок воспринимает в тысячу раз сильнее, чем взрослый.

Остановитесь на минутку, взгляните на свои поступки сквозь увеличительное стекло — глазами ребенка. Это мой лучший совет. Он поможет вам принять правильное решение, как лучше вести себя по отношению к ребенку.

Что я знаю о... **том, как говорить с детьми**

Нас до того одолевает желание учить своих детей, что мы норовим усадить их и принимаемся рассказывать все, что знаем о мире сами. Мы рассказываем *им* день и ночь напролет. Гораздо лучше расспрашивать самих детей, чему они научились за день и как они чувствуют себя в своем мире. Такой подход поможет им понять, что вам важно знать об их чувствах, — это означает, что вы цените их чувства. Кроме того, он окажет большое влияние на их последующую жизнь, поскольку научит детей общаться с тем, кто действительно их слушает.

Когда они подрастут, их не устроят никакие иные отношения, кроме таких. Помните, что для ваших детей отношения ребенка с родителями — это лучшая защита и прививка от жестоких и оскорбительных отношений в будущем. Ваши дети станут сравнивать все и всех с тем, как они чувствовали себя дома, когда были маленькими и их любили.

Что я знаю об...

отдельных добрых поступках по отношению к ребенку

Благодаря частной практике и телепередачам у меня есть прекрасная возможность обращаться к тысячам взрослых, которые конечно же когда-то были детьми. Многие из них помнят отдельные добрые поступки из своего детства. Они говорят мне: «Доктор Кейт, мне было всего пять, но я никогда не забуду тех мгновений, когда мой отец или моя мать сделали для меня что-то очень хорошее. Позвольте рассказать». И я, будучи сам отцом, предлагаю прожить целый день с мыслью: «Хмм, не исключено, что сегодняшний день или эта минута надолго запомнятся моему ребенку моим добрым поступком, и много лет спустя он скажет: «Я помню, как...»

Вот увидите, вам обязательно представится такая возможность. К примеру, однажды я остановился и сорвал два полевых цветка. Вручая их дочери, я сказал: «Я самый счастливый папа на свете, ведь у меня есть такая дочка!» Конечно, мои дети не запомнят каждый день детства. Но их память сохранит, как мы жили вместе. Уважал ли я их? Расспрашивал ли я их подробнее о том, что они мне только что рассказали? Говорил ли, что люблю их? Своими добрыми поступками вы даете понять своему ребенку, что вы к нему прислушиваетесь. Тем самым вы как бы признаетесь ему: «Я люблю тебя. Ты так много для меня значишь, и я стремлюсь уважать твои чувства и мысли».

Что я знаю о...

том, как злиться на детей

Мне очень хорошо известно, что такое напряженный рабочий день и насколько в нашей жизни все непредсказуемо. Бывают моменты, когда моему терпению при-

ходит конец. Вот тогда мне приходится иметь дело с проблемой воспитания детей. Если вы накричали на ребенка, разберитесь в случившемся вместе с ним. Нужно сказать: «Я не должен был кричать на тебя. Я не прав, прости».

Нет ничего зазорного в том, чтобы извиняться перед собственными детьми. Они должны узнать, что взрослые тоже совершают ошибки. Однажды моя дочь обидела младшего брата. В сердцах я бросил ей: «Хочешь быть членом нашей семьи, будь добра хорошо относиться к брату». Дочь посмотрела на меня и ответила: «Ничего ты не сделаешь, я и так член семьи!»

Она совершенно права, потому что я неправильно выразился. Мои слова можно было воспринять так: «Веди себя как следует, а не то я выброшу тебя из дома». Разумеется, я не это имел в виду, но малыши воспринимают все буквально. Вот почему мне пришлось извиниться перед ней. Я признался, что сказал глупость, но добавил, что все-таки хочу, чтобы она не обижала братика.

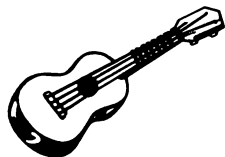
Понимаете, воспитывать ребенка можно только на примерах. Если вы ошиблись, признайтесь в этом. Ваши дети усвоят этот урок и будут вести себя точно так же. Если они кого-то толкнут во время игры или позднее, во взрослой жизни, обидят словами, они обязательно извинятся. Они также поймут, что никто в этом мире не идеален. Вот какого рода примеры нужно подавать детям. Это все равно что сказать: «Каждый из нас порой испытывает страх и переживает, и порой мы не можем с собой справиться. Но я могу взять себя в руки и извиниться перед тем, кого обидел, особенно перед тем, кого люблю».

Самое сложное для современных родителей — нехватка времени. Мы разрываемся между работой и семьей. На это постоянно жалуются все мои пациенты, которым хочется уделять родным больше времени. Я сам тщательно старался спланировать рабочие часы так, чтобы не пропустить школьные спектакли или спортивные

состязания своих детей. К тому же мне удавалось приводить их к себе на работу, чтобы они увидели, куда папа уходит на весь день.

Когда я еще только начинал вести дневную программу на телевидении, сын пришел ко мне на площадку. Съёмочная группа компании «Уорнер Бразерс», с которой только что состоялась беседа в связи с рекламной кампанией их последнего фильма «Супермен», все еще находилась там же. Так что мой сынишка, которому тогда исполнилось четыре года, рядом с живым папой увидел картонного Супермена в натуральную величину. Сынишка широко раскрыл глаза и сказал: «Пап, а я не знал, что днем ты супергерой!»

Мне страшно хотелось подтвердить: «Да, сынок, утром я уезжаю из дома, чтобы заняться супергероическими делами». Но я удержался от искушения... и сказал правду.



Тайм-аут

Советую родителям то же, что я советовал своим детям: «Используйте трудности себе во благо». Это значит, что любые неудачи в жизни, какими бы ужасными они ни казались, можно обратить себе на пользу. Первый раз я сказал это дочерям, когда они были маленькими, и постоянно твердил им об этом, пока девочки в конце концов не вышли на диванной подушке «ИСПОЛЬЗУЙТЕ ТРУДНОСТИ СЕБЕ ВО БЛАГО».

Это прекрасный совет и для детей, и для вас, родителей. Это хороший жизненный совет, потому что, по сути, вы предлагаете ребенку извлечь пользу из каждой неудачи. Дело вот в чем: негатив уже здесь, в вашей жизни. Если вы начнете искать позитив, вы начнете все заново. И разве не в этом состоит вся жизнь — начинать все заново с позитивом и чувствовать себя в состоянии совершить все на свете? Это лучшее, чему родители могут научить своих детей.

Майкл Кейн

Когда я был ребенком, мои родители постоянно куда-то уезжали, но я всегда их находил.

Родни Дэйнджерфилд

Бен Аффлек

Досье на папу

Уроженец Бостона, Бен Аффлек вырос в Кембридже, штат Массачусетс. Его отец был социальным работником, а мать — школьной учительницей. Бен появился в шоу-бизнесе еще ребенком, снимаясь сначала в рекламе бургеров, а затем в мини-сериалах. Впервые он появился на экране в фильмах «Под кайфом и в смятении», «Лоботрясы» и «В погоне за Эми».

В 1996 году Бен решил объединиться с лучшим другом Мэттом Деймоном. Вместе они написали киносценарий под названием «Умница Уилл Хантинг», по которому сняли фильм, принесший им награду киноакадемии за лучший оригинальный сценарий (получать «Оскар» они пришли с мамами). Бен сыграл главные роли в блокбастерах «Армагеддон», «Пёрл-Харбор» и «Цена страха».

Он женат на актрисе Дженнифер Гарнер и имеет маленькую дочь Вайолет Энн.

Что я знаю о...

том, как кормить дочку

Никогда не забуду тот день, когда моей жене, Дженнифер, понадобилось идти на съемки, а мне предстояло впервые остаться дома с крошечной дочкой. Дженнифер выбежала из спальни, бросила на ходу: «Дорогой, ты ведь сможешь покормить ее? Возьмешь грушевое пюре и смешаешь с толокном. Потом вынешь мисочку, положишь туда грушу и толокно и как следует размешаешь ложкой». Она очень серьезно взглянула на меня и спросила: «Для тебя это очень сложно?»

Вообще-то сделать такую кашу оказалось *не очень* сложно. Но как только вспомню, что моя жена засомневалась, справлюсь ли я с этим... Н-да...

Тайм-аут

Да ладно, это всего лишь размятый банан.
Что делает Бен? Кормит ее макаронами?
Да еще с вилки? Придется поговорить с ним.

Мэтт Деймон — по поводу рассказа Бена
о кормлении дочери

Антонио Бандерас

Досье на папу

Что с того, что он знаменитый актер, удостоенный множества наград? Его дети больше всего ценят то, что он озвучил Кота в сапогах в мегапопулярных мультфильмах о Шреке. Красавец актер вырос в испанском городе Малага и работал в мадридском театре до того, как начал сниматься в испанских фильмах. Американским зрителям он стал известен после того, как сыграл главную роль в «Королях Мамбо», исполнил роль Арманда в «Интервью с вампиром», а также снялся вместе с Томом Хэнксом в критически принятой «Филадельфии».

Со своей женой, актрисой Мелани Гриффит, Бандерас познакомился на съемках фильма «Двое — это слишком» в 1995 году. Антонио снимался в киноверсии «Эвиты», а также в фильмах «Дети шпионов», «Фрида», «Однажды в Мексике», «Панчо Вилья», «Мечтая об Аргентине», «Маска Зорро», «Легенда Зорро», «Держи ритм» и «Пограничный городок». В их с Мелани семье растут дети Мелани от прошлых браков — Александр Бауэр и Дакота Джонсон — и их общая дочь, 10-летняя Стелла.

Что я знаю о...

том, как учиться у дочери

Я больше учусь у своей дочери Стеллы, чем она у меня. Я живу ради нее и наших старших детей. Мысленно я легко переносюсь в прошлое, когда мне было столько же лет. Мне понятны ее переживания, и я всегда готов прийти ей на помощь. Стелла растет, теперь «папочка» ей уже не нужен каждую минуту. Это меня страшно огорчает. Время летит слишком быстро. Не теряйте ни одной минуты, пока дети маленькие.

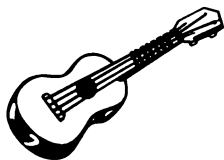
Что я знаю о...

том, что значит быть взрослым и нести за все ответственность

Сразу говорю: я папа нестрогий — совершенно нестрогий. Моя жена Мелани с детьми гораздо строже. Дело в том, что двое наших детей мне неродные. Дакота — дочь Мелани и Дона (Джонсона). Ей 16. Александру (сын Мелани и актера Стивена Бауэра) — 21. С Александром мы говорим о женщинах. Но я всегда говорю каждому из них: «У тебя есть отец. Он тебя любит».

Со своей родной дочкой Стеллой я тоже не считаю нужным быть строгим. Беседовать с ней — одно удовольствие. Я разговариваю с ней как со взрослой, поэтому она не скрывает от меня ничего и не раздумывает, что папе можно сказать, а что нельзя. Все в открытую.

Когда я разговариваю с дочкой на серьезную тему, то говорю с ней как со взрослой, как один взрослый человек с другим. Она прекрасно понимает то, что ей сказано без криков и угроз. Если к детям относиться слишком строго, они начинают скрывать: «Это папе стоит сказать, а об этом лучше промолчать». Я хочу, чтобы между нами не было недомолвок. Я тоже стараюсь ничего не скрывать. Можно достичь гораздо лучших результатов, если спокойно сесть и обсудить все, что волнует. Именно так нужно решать возникшие проблемы — в этом все дело!



Тайм-аут

Я приняла решение, и мне сделали кесарево сечение.

Рози О'Доннел

В первый раз мне сделали кесарево сечение
на седьмом месяце.

Джозели Ричардсон

Бенджамин Брэтт

Досье на папу

Бенджамин Брэтт, в жилах которого течет перуанская и немецкая кровь, вырос в Сан-Франциско, в семье, где было пятеро детей. Его мать, активистка движения за права американских индейцев, работала медсестрой, а отец — сталелитейщиком на заводе. Бенджамин изучал искусство в Калифорнийском университете в Санта-Барбаре и в Американском Театре-консерватории в Сан-Франциско. Его самая ранняя работа — роль в телесериале «Рыцарская стража», который шел в конце восьмидесятых. Самая значительная работа этого времени — роль детектива Рея Кертиса в телесериале Эн-би-си «Закон и порядок». Известным он стал, сыграв Мигеля Пиньеро в фильме «Пиньеро». Бенджамин снимался в фильмах «Правосудие одиночки», «Трафик», «Мисс Конгениальность», «Лучший друг», «Красная планета», «Женщина-кошка» и «Дровосек». Он женат на модели и актрисе Талисе Сото. Их дочь София Розалинда Брэтт родилась в 2002 году, а сын Матео Бревери — в 2005-м.

Что я знаю о...

главных принципах папы

Самое главное — любить. А еще не забывать, что в первую очередь нужно думать не о себе, а о детях, чтобы дать им правильный старт в жизни.

Может, это звучит и выпендренно, но почему в нашем обществе столько беспорядка и болезней, вызванных эмоциональными расстройствами? Почему у нас так часто стреляют друг в друга? Да потому, что на каком-то этапе в нашем обществе забыли, что значит быть хоро-

шими родителями. Мы разучились бережно обращаться друг с другом. А ведь то, что ты усвоил, передается следующему поколению. Мне очень повезло с родителями. У них я узнал, что такое настоящая семья.

Что я знаю о...

приоритетах

Я хочу быть хорошим мужем и потрясающим отцом. У меня это не получится, если я на четыре месяца уеду в Южную Америку и стану общаться с семьей только по телефону. Сейчас я каждый вечер возвращаюсь домой обнять жену и дочь. Вот для чего нужно находиться рядом, на расстоянии этого не сделать.

Что я знаю о...

росте родительского сознания

Женитьба на Талисе и рождение ребенка полностью изменили мою жизнь. Я научился любить сильнее и глубже. Раньше я считал, что знаю, что такое любовь и что значит быть любящим человеком. Я вырос в семье, связанной тесными узами. И все-таки когда я стал отцом и мужем, во мне пробудились чувства, о существовании которых я даже не подозревал. Отношения между мужчиной и его ребенком — поистине нечто волшебное. Ей всего два с половиной года, но это уже личность с собственным характером и собственным взглядом на жизнь. Я бесконечно люблю ее.

Что я знаю о...

том, что значит быть придирчивым папой

Я уже сейчас настоящая тряпка! Приучить мою дочь к порядку и дисциплине будет очень трудно, но я представлю заняться этим ее маме.

Тайм-аут

Я меняю Сэму подгузники. Теперь-то это просто сделать. А вот когда мы только начали переводить его на обычную пищу, это, скажу я вам, был настоящий кошмар. Но я не против подтирать сына.

Он крошечная копия меня самого, так что теперь у меня словно две собственные задницы — вы ведь понимаете, о чем речь? Женщинам стоит именно в таком ключе объяснять своим мужьям смену подгузников. Тогда будет легче понять, что к чему.

Джек Блэк о своих обязанностях по отношению к маленькому сыну

Майкл Чиклис

Досье на папу

Майкл Чиклис вырос в штате Массачусетс. Он учился в колледже изящных искусств при Браунском университете по специальности «актер». После окончания Майкл переехал в Нью-Йорк, где играл в театрах. В кино он впервые снялся в роли покойного Джона Белуши в фильме *Wired*. Майкл продолжает играть в двух телесериалах «Даддио» и «Коммиш».

По настоянию жены он похудел, побрил голову, принял участие в кастинге и получил роль крутого детектива Вика Макки в телесериале «Щит», завоевавшем огромную популярность. Майкл также сыграл Керли в телеверсии фильма «Три помощника» и Бена Гримма в кинофильме «Фантастическая четверка».

Он и его любимая жена Мишель имеют двух дочерей, 13-летнюю Отем и 7-летнюю Одессу. Отем играет его дочь Кэссиди в сериале «Щит», хотя Майкл не разрешает ей присутствовать на съемках жестоких сцен. Майкл также участвует в сборе пожертвований для людей больных аутизмом, потому что сын его героя из этого сериала болен этой болезнью.

Что я знаю о...

том, как учить ребенка честности

Как отец, я страшно боюсь поступить неправильно. Не хочу, чтобы мои дети в 30 лет на приеме у психоаналитика сказали: «Отцу всегда было не до меня. У него не хватало на меня времени». Отцовский долг каждый день диктует мне, как следует поступать. Я постарался заводить дома как можно меньше правил. Но требую от своих девочек подчиняться простому правилу — го-

ворить правду. Я им сказал: «Если вы будете говорить мне правду, никогда не попадете в беду». Это просто... Так оно и есть.

Дочки у меня еще маленькие — одной 13, второй 7. Я начал внушать им это правило, когда они были еще совсем малышками, потому что хотел, чтобы они запомнили его до того, как станут подростками. Сейчас слышишь столько страшных историй о подростках, которые воруют машины, пьют пиво, курят наркотики на вечеринках. Я не хочу подобного. Но я говорю дочерям: что бы ни случилось, но если они честно расскажут мне об этом, вместе мы справимся с чем угодно и они не попадут в беду.

Больше всего на свете, как отец, я боюсь, что мои дети не обратятся ко мне за помощью, если у них действительно возникнут проблемы. Правило «быть честными» означает, что в нашем доме всегда и обо всем можно говорить открыто. Еще это означает, что мои дочери знают: в доме они получают любовь и поддержку. И точка! Я человек мягкий. Мои дети всегда могут прийти ко мне, и я помогу им.

Мы живем в жестоком мире. Я знаю, многие родители боятся, что не сумеют подготовить детей к трудностям реальной жизни. Они думают, что в школе их ребенка ждут суровые уроки жизни и жестокие удары. Да, им может прийтись несладко. Не желаю, чтобы то же самое мои девочки чувствовали дома. Хочу, чтобы дома они ощущали себя в защитном коконе. Они могут открыто говорить обо всем, что у них на сердце и на уме, и не беспокоиться, так сказать, о редакции текста. Я хочу, чтобы они знали: дома они всегда найдут убежище. Уверен, это поможет им стать сильнее.

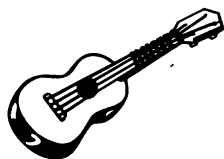
Не хочу, чтобы мои дети выросли черствыми, бездушными людьми. Хочу, чтобы они душевно, чутко относились к другим. Хочу, чтобы они понимали: нельзя допустить, чтобы трудности и беды изводили нас, ожесточали наши сердца. Скажите мне правду, и все будет в порядке.

Никогда не забуду один случай. Одессе было 5 лет. Ручка, которой она рисовала, соскользнула с бумаги, и на столешнице письменного стола появилась страшная черная линия. Она пришла ко мне и испуганно спросила: «Папочка, если я скажу тебе правду, ты ведь меня не накажешь?» Я подтвердил, что так и будет. Тогда она вложила свою ручонку в мою, подвела к столу и показала, что случилось. И я ей сказал: «Не переживай. Я рад, что ты сказала мне правду. Ты всего лишь ошиблась. Мы вместе отчистим стол».

Думаю, когда она станет подростком, то обязательно вспомнит такие случаи.

Это может подойти не каждой семье, но для *моей* семьи подходит. Знаете, к детям ведь инструкции не выдаются. Просто я доверяюсь своим отцовским инстинктам. Если я буду честен, открыт и всегда доступен для своих детей, думаю, у них все сложится нормально. Конечно, в жизни всякое случается — ото всего защитить я их не смогу. Но я говорю им: таиться и врать — хуже некуда. И еще я повторяю им: даже если что-нибудь не так — не бойтесь идти домой.

Никогда не следует бояться идти домой. Родные всегда вам помогут.



Тайм-аут

Сейчас для моего сына существует только папа. Постоянно слышу от него «папа да папа». Мне так и хочется сказать: «А как же я — мама?!

Я носила тебя девять месяцев, кормила грудью. Что сделал для тебя Тим? Он всего лишь занимался со мной сексом. Ради удовольствия».

Хелена Бонэм Картер о своем сыне Билли от Тима Бёртона, режиссера фильма «Чарли и шоколадная фабрика»

Дэнис Лири

Досье на папу

Дэнис Лири вырос в Нью-Йорке и сначала был успешным комедийным актером в театре. В настоящее время он играет Томми Гэвина в телесериале «Спасите меня». Его голосом говорит Диего, саблезубый тигр из мультсериала «Ледниковый период». Дэнис также снимался в фильмах «Плутовство», «Осторожно, заложник», «Афера Томаса Крауна» и многих других.

Он организовал фонд помощи семьям, пострадавшим от пожара, «Фонд Лири по борьбе с пожаром», и даже вел пожарную машину в тот роковой день, когда в Нью-Йоркском пожарном департаменте не хватало водителей. Вместе с женой они растят двоих сыновей — Джона Джозефа (15 лет) и Девина (13 лет).

Что я знаю о...

словах «Отправляйтесь в свою комнату!»

Насчет этого нужно как следует подумать. В наши дни это лучшее место, куда можно послать детей. Это не наказание. «Отправляйтесь в свою комнату!» — это награда. У них там Интернет, гитары, электронные игры, мобильники. Нет, теперь я говорю: «На следующие три часа отправляйтесь на кухню! А я пойду в вашу комнату».

Что я знаю о...

летних каникулах

Никогда не отправлю своих детей в летний лагерь. *Ни за что.* Ребенком я рос на нью-йоркских улицах вместе с соседскими мальчишками. Среди них были ирланд-

цы, итальянцы, пуэрториканцы. Мы проводили лето на улице под крики родителей, зовущих нас на обед и ужин.

Однажды летом все наши родители стоворились и отправили нас в лагерь в Нью-Гэмпшире. Мы забрались в большой желтый автобус и поехали в местечко, где было полно странных штуквин, которые звались деревьями. Пока мы добирались, городские ребята подрались с ребятами из пригорода. Так что нас, как более крепких ребят, отослали обратно в Нью-Йорк. *В тот же день.* Мы отсутствовали примерно восемь часов.

Вернувшись в город, мы сказали: «Слава богу!» Видите ли, в Нью-Гэмпшире водились олени и прочие страшные звери. В Нью-Йорке мы чувствовали себя гораздо безопаснее, потому что знали, как защищаться от здешних зверей.

Сознаюсь; много лет спустя я отправил в лагерь своего сынишку. Парень его возненавидел. Думаю, это у него на генетическом уровне.

Мораль сей басни: не заставляйте своих детей делать то, что сами терпеть не могли.



Тайм-аут

Мы организовали «Клуб честности».

Мы садимся с детьми в кружок и говорим: «Заседание «Клуба честности» открыто. Все, что здесь будет сказано, не выйдет за пределы клуба». Я бы с удовольствием рассказал вам, что там происходит, но это тайна. Таковы правила. Главное — это быть честными. Ребята могут рассказывать что угодно безо всяких последствий. Более того, я очень хочу, чтобы они рассказывали мне обо всем, чтобы я мог помочь им.

Гарт Брукс

Келли Престон

Досье на маму

Актриса, активистка и мать, Келли Престон родилась в Гонолулу, Гавайи, и изучала драматическое искусство в Университете Южной Калифорнии. Она получила известность, снявшись в таких фильмах, как «Джерри Магуайер», «Дурман любви», «Ради любви к игре» и «Джек Фрост». Ее последняя роль сыграна в фильме «Разрушенные мосты».

Муж Келли — суперзвезда Джон Траволта. У них двое детей — 15-летний Джетт и 7-летняя Элла Блю. В раннем детстве Джетт страдал от аллергии и сильных приступов астмы. Келли принимает активное участие в работе Коалиции борьбы за здоровье детей в окружающей среде, некоммерческой организации, цель которой — помогать родителям узнавать о токсических веществах в окружающей среде, способных повлиять на здоровье ребенка.

Что я знаю о... **младенцах**

Прежде всего хочу посоветовать молодым родителям — спите тогда же, когда спит ваш малыш. Это единственный способ отдохнуть и не слоняться потом как сомнамбула. Еще раз подчеркиваю — это очень важно. Многие мамы считают, что, пока малыш спит, можно заняться стиркой и готовкой обеда. Не делайте этого, прошу вас. Для вашего крохи гораздо важнее, чтобы вы выспались и отдохнули.

Еще очень важно решить, давать ему соску-пустышку или нет. В продаже бывают соски маленькие — наподобие женского соска. Это отличная вещь. Я давала их своим детям.

Что я знаю о...

здоровье и безопасности

Обращаю ваше внимание снова и снова, что там, где есть дети, нужно употреблять и держать как можно меньше химикатов. Будьте очень осторожны при выборе препаратов для чистки в доме и в детской. Обратите внимание на препараты для чистки ковровых покрытий, ведь на них предстоит ползать вашему малышу. Это может оказаться очень опасным, потому что у ребенка и тельце маленькое, и иммунитет слабый. То, что не причинит вреда взрослому человеку, имеющему большое тело, может оказаться опасным для здоровья малыша. Поэтому постарайтесь ограничить количество химической продукции в доме.

Я выяснила, что сейчас выпускается много подгузников и салфеток из натуральных материалов. Они стоят немного дороже, зато не допустят попадания в организм детей, особенно в младенческом возрасте, химических веществ.

Считаю, что время от времени детям нужно позволять капризничать. Так они избавляются от отрицательных эмоций. Поделюсь с вами своим секретом. Как правило, существует прямая связь между количеством съеденного сахара и возникновением капризов. У нас в доме есть сахар, но в малом количестве. Мой принцип: есть сахар только после белковой пищи. Благодаря этому капризы случаются гораздо реже. Мы разрешаем детям съесть маленькую шоколадку, если как следует поели. Капризов в этом случае будет гораздо меньше.

Что я знаю о...

развлечениях

В нашей семье любят танцевать. Мы люди простые. Мы любим петь песни. Даже Элла знает слова песен из «Лака для волос». Джонни поет эти песни по всему

дому, а теперь их распевает и Элла. Нет ничего лучше, чем танцевать вместе с детьми, — радость распространяется по всему дому.

Еще мы ездим на велосипедах, плаваем, рисуем и вообще развлекаемся всей семьей. Мои излюбленные места покупок — магазины «Уол-Март» и «Таргет». Я не шучу — половина всех детских вещей куплена именно там. В супермодные магазины я не хожу.



Тайм-аут

У нас в доме есть копилка, куда идет штраф за ругательства. Если мальчики сказали бранное слово, они платят штраф из своих карманных денег. Я тоже иногда попадаюсь. Однажды я увидела, как хозяин бьет свою собаку, и сказала кое-что непечатное. Ребята тут же отвели меня в дом к копилке и заставили заплатить!

Памела Андерсон о том, как ей удается содержать дом «чистым от ругательств»

Лора Иннес

Досье на маму

Лора Иннес родом из города Понтиака, штат Мичиган. Она окончила Северо-Западный университет по специальности «театр». Много лет Лора проработала в театрах Чикаго и Нью-Йорка, прежде чем перебралась в Лос-Анджелес, где получила роль доктора Керри Уивер в телесериале Эн-би-си «Скорая помощь». Будучи замечательным режиссером, Лора также стала первой женщиной-режиссером, выигравшей суперприз¹ в Jeopardi!² — специальной игре со знаменитостями.

Она замужем за Дэвидом Брисбенем и имеет двоих детей: сыну Кэлу 16 лет, дочери Миа — 5. Кэл появился на свет на три месяца раньше срока и весил всего около полутора килограммов. «Он — истинное чудо в моей жизни», — говорит Лора.

Что я знаю об... умении слушать

Пожалуй, главное, чему я научилась, став мамой, — умению слушать. Нужно сосредоточиться, чтобы понять, что именно говорят твои дети. Допустим, они вопят: «Хочу мороженого! Мороженого!» Не реагируйте на эти слова, но и не игнорируйте детей. Их желания тоже важны. Предлагаю секунду помедлить. *Сделайте глубокий вдох. Расслабьтесь.* И вслушайтесь, чтобы понять, что они говорят на самом деле.

Не стоит сразу рывкать в ответ: «Никакого мороженого! Сначала нужно пообедать!» Вместо этого я гово-

¹ 24 000 долларов.

² В некоторой степени напоминает нашу игру «Поле чудес».

рю: «Милая, с этим ничего не выйдет. Переходи к следующей теме».

Этот прием называется *слушать активно*. Лучше начать применять его, пока дети маленькие, потому что он очень поможет в подростковом возрасте. Очень важно слушать, что дети на самом деле говорят тебе, когда они станут постарше и начнут по-настоящему испытывать ваше терпение, заставят родителей чувствовать себя виноватыми и, естественно, попытаются вырваться из-под вашей опеки. Этот процесс может оказаться очень болезненным. Ключ к решению этой проблемы — быть сверхпонимающим, потому что на самом деле дети вовсе не пытаются причинить вам боль. Можете сказать своему подростку: «Я знаю, ты очень хочешь, чтобы я отпустила тебя на этот рок-концерт, но, к сожалению, это невозможно. Давай перейдем к другой теме».

Вашим детям это не понравится, потому что они не добились своего. Но в определенном смысле, на подсознательном уровне, они будут довольны, если почувствуют, что их услышали и не проигнорировали. На минуту поставьте себя на их место. Вам же не хочется, чтобы вас игнорировали. Чтобы вам кто-то сказал: «Ты сводишь меня с ума своими разговорами об этом концерте». Чтобы вам бросили: «Не смей больше заговаривать со мной об этом концерте!» Следует признавать за ними право любить слушать музыку и развлекаться, даже если вы категорически откажете им в просьбе позволить оставаться на рок-концерте до полуночи, поскольку вы родители и последнее слово — за вами.

Что я знаю о... **приемных детях**

Не так давно мы удочерили девочку из Китая. Наша семья была готова к возникновению любых проблем и трудностей. Но в конце концов мы все преодолели, и у нас появилась маленькая Миа. Это как шаг в неиз-

вестность. Но когда я впервые взяла малышку на руки, почувствовала себя невероятно счастливой. Нужно сказать, что в целом с малышами из Китая все складывается хорошо. Конечно, приемные родители должны отдавать себе отчет в том, что могут возникнуть какие-то эмоциональные проблемы или проблемы со здоровьем. Возможны и иные затруднения, нужно быть готовым ко всему. Но я с радостью признаюсь, что Миа доставляет нам огромную радость. Она здоровая, забавная малышка, настоящий ступок энергии.

Так случилось, что в заботы о 7-месячной крохе мне пришлось погрузиться во время съемок в сериале «Скорая помощь». Я страшно уставала. Нужно было ухитриться высыпаться, сниматься и заботиться о старшем сыне. Порой приходилось говорить мужу: «Прости, дорогой, но сегодня мы не пойдем в ресторан, я устала». Но дело того стоило, потому что дочка доставляет нам много радости.

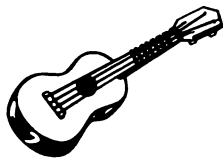
Чтобы взять ребенка, пришлось собрать уйму бумаг, а потом ждать, когда завершатся все бюрократические процедуры. Ждать было очень тяжело... но все-таки настал день, когда двери распахнулись и на руках у меня оказался младенец. Все было в точности так, как обычно рассказывают об этом. В то самое мгновение, когда ты видишь ребенка, сердце переполняется радостью. Этот момент положил начало привязанности.

Всей семьей — сын, муж и я — мы отправились в Китай вместе с 35 другими семьями, решившими взять приемного ребенка. Все происходило совершенно невероятно, и мы держались рядом, 35 семей и 36 младенцев — среди малышей оказались близнецы! Видели бы вы выражение на личиках малышей, когда каждый из них попал в свою новую семью. Все прошло удивительно хорошо, и мы продолжаем общаться, потому что это очень полезно и для детей, и для родителей. Когда дети подрастут, такое общение поможет им найти ответ на вопрос: «Что со мной случилось и откуда я родом?»

Когда ты берешь приемного ребенка, нужно придерживаться полной откровенности. Ребенку нелегко разобраться с вопросом «Откуда я родом?». Я хочу, чтобы моя дочь росла рядом с детьми, которые задают себе тот же вопрос. Дети могут делиться друг с другом своими чувствами, разговаривая о той стране, где они родились. На их личиках — даже в таком юном возрасте — явно читается облегчение, когда они видят других детей, «таких же, как я». Мы часто встречаемся с несколькими семьями и трижды в год со всеми. Все вместе мы обязательно собираемся праздновать китайский Новый год.

Что я знаю об... **отношениях в семье между детьми**

Мой старший сын, которому сейчас 16, очень трогательно относится к приемной сестре, которой исполнилось 5 лет. Но время от времени они ссорятся, и я слышу: «Мам, она меня достала!» Кэл может бросить ей: «Отстань!» Ничего не поделаешь. Это брат и сестра с разницей в 11 лет. Я позволяю им самим разбираться между собой и не вмешиваюсь каждую секунду. Я считаю, что родители должны немного отойти в сторону, когда братья и сестры ссорятся. Дети разберутся сами; к тому же именно так они учатся разрешать конфликты.



Тайм-аут

Мой сын вошел в ванную и воскликнул: «Мама, вау!» Я едва не разрыдалась и чуть не испортила макияж, над которым трудилась три часа.

Дебра Мессинг о том, как ее сын Роман превзошел модного обозревателя мистера Блэкуэма в комплиментах по поводу стиля

Джон Теш

Досье на папу

Джон Теш рос в городе Роли, штат Северная Каролина, и в Нью-Йорке, на острове Лонг-Айленд. Он начинал как спортивный комментатор газеты «Си-би-эс. спортс спектакьюлар», а затем вместе с Мэри Харт был ведущим программы «Развлечения сегодня».

Знаменитый певец и композитор, Джон Теш также ведет радиопередачу, которой каждую неделю внимают 8 миллионов слушателей.

Джон женат на актрисе Конни Селекка, имеет 24-летнего пасынка Джиба и родную дочь от Конни, 12-летнюю Приму.

Что я знаю о...

договорах с собственными детьми

Суть в следующем. Вы должны заключить договор с собственными детьми. У нас их двое — 24-летний Джиб и 12-летняя Прима. Оба они давно подписывают договоры с моей женой Конни и со мной. Мы заключили договоры, потому что родители часто ведут себя не очень последовательно, а с детьми лучше придерживаться твердых правил.

Прежде всего нужно понимать, что дети обязательно будут нарушать правила. Это неизбежно. Вот почему мы составили договоры. К примеру, в договоре записано, что произойдет, если ты поздно вернешься домой; какие отметки ты должен получать в школе, как должен себя вести, разговаривать с родителями, какое наказание ждет за ругательства и так далее. Нужно расписать все как можно подробнее.

Допустим, ребенок провинился. Вы, родители, предоставляете ему перечень возможных последствий, и он выбирает то, которое соответствует его проступку. Удивительно: каждый раз дети сами выбирали более жесткое наказание. И я понял, что им нравится иметь перед собой определенную задачу и они сами хотят строго себя судить за то, что не выполнили ее. И назначение наказания становится *их* задачей. Мы дали детям подписать договоры и проставить дату. У меня замечательные дети, и практически целый год проходит без происшествий. Но если они провинились, мы тут же достаем договор.

Мне нравится эта идея. Скажем, ваш ребенок получил в школе двойку. Как вы думаете, что он почувствует, если вы рывкнете: «Раз получил двойку, две недели не будешь смотреть телевизор!» При чем здесь телевизор? Вы назначили первое пришедшее вам в голову наказание. Но если дети вовлечены в этот процесс, они знают, каким будет последствие, потому что сами выбирают его.

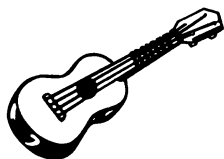
Мы редко достаем договоры, и они никогда не касаются мелочей. Скажем, ребенок надерзил дома или повысил голос — вы достаете договор. Но его можно обжаловать, прежде чем будет назначено наказание. Опять-таки можно созвать семейный совет. В контракте записано, что любой член семьи имеет на это право. В таком случае мы собираемся вчетвером. Каждому из нас позволено устраивать такой сбор два раза в год. Это нас сплачивает, каждый из нас принимает участие в жизни других членов семьи.

Что я знаю о...

водителях-подростках

Всегда очень рискованно, когда ваш ребенок начинает водить машину. Я прочел массу исследований, в которых утверждается, что, когда подросток принимает уча-

стие в оплате автомашины, на 40% снижается вероятность попасть в аварию. Поэтому стоит настаивать, чтобы ваш ребенок ежемесячно оплачивал часть страховки или, допустим, 5% стоимости машины. Для него будет лучше вносить посильный денежный вклад в оплату машины, а не бездумно пользоваться машиной отца или матери.



Тайм-аут

Ездить с детьми на отдых — занятие не из легких.

Забавно смотреть, как они в наушниках с mp3-плеером уткнулись в свои компьютеры. Это все равно что путешествовать с глухонемыми, потому что никто ни с кем не разговаривает, хотя все находятся рядом. Мне не нравится, когда мои дети общаются друг с другом посредством переписки, когда находятся в одном доме. Сын говорит: «Пап, не разговаривай со мной. Я набираю сестре сообщение». На что я отвечаю: «Да ведь она сидит в соседней комнате. Не проще ли сделать два шага и поговорить с ней?»

Теперь я ввел неукоснительное правило: мы не берем с собой никаких технических штучек, когда отправляемся отдыхать всей семьей. Самое поразительное, что никто из детей не канючит: «Папа, мне нужен Интернет! Мне нужен плеер! Ты все испортил!» Уже на следующий день дети читают, играют в игры или носятся наперегонки друг с другом. Вот так.

Робин Уильямс

Дональд Трамп

Досье на папу

Уроженец Нью-Йорка, Дональд Трамп, также известный как просто Дональд, является одним из богатейших магнатов — владельцев недвижимости в Америке. Он происходит из семьи, три поколения которой занимаются недвижимостью (Дональд рос, помогая отцу, Фреду Трампу, строить недорогие жилые дома). Гений бизнеса изучал финансовое дело в Пенсильванском университете и решил добиться в недвижимости таких грандиозных успехов, каких не добивался никто. В 1990 году рухнула его многомиллиардная империя, он объявил о банкротстве. Тем не менее Дональд совершил невозможное и воссоздал свою империю с еще большим размахом.

Множество зданий в Америке носит его имя. Он также владеет несколькими казино. Кроме того, он написал ряд бестселлеров, среди которых — «Трамп. Искусство возвращения», «Трамп. Искусство заключать сделки», «Трамп. Как разбогатеть» и многие другие. Любимец прессы и телевидения, обладающий большим чувством юмора, он сыграл сам себя в телефильмах «Роуз-Энн», «Спин Сити», «Няня», «Новоиспеченный принц из Бель-Эра» и «Работа», а также в фильмах «Один дома — 2. Затерявшийся в Нью-Йорке», «Знаменитость» и «54». Появлялся он и в сериале Эн-би-си «Помощник».

В настоящее время Дональд женат на словенской модели Мелании Кнауус. От предыдущих браков у него пятеро детей: 29-летний Дональд, 25-летняя Иванка, 22-летний Эрик, 13-летняя Тиффани и годовалый Бэррон.

Что я знаю о...

том, как не создавать свои мини-копии

Мой главный совет тем, кто только что стал родителями: поймите раз и навсегда, что ваши дети — самостоятельные личности. Дайте им возможность стать самими собой, развить собственную индивидуальность и характер. Только потому, что вы чего-то хотите, вовсе не означает, что они должны хотеть того же. Но при этом не забывайте, что дети учатся на примере. Я человек дисциплинированный, такими же выросли и мои дети. Я понял это на примере собственных родителей. Такую черту стоит передавать по наследству.

Что я знаю о...

том, что нельзя создавать детям тепличные условия

Я хочу, чтобы они испытали на себе все — и хорошее, и плохое. Надеюсь, они справятся с жизненными трудностями. Многие из моих друзей не сумели. Я хочу, чтобы мои дети жили как можно благополучнее, но в жизни всегда бывают тяжелые периоды, и нужно научиться выдержать и то и другое.

Что я знаю о...

смене подгузников

Я люблю кормить малыша. И не потому, что это моя обязанность, я просто люблю его кормить. Сплю я немного, поэтому, когда он начинает плакать, я тут же даю ему бутылочку. А вот подгузники меняет жена. Она справляется с этим гораздо лучше! Считаю, что каждый должен делать то, что у него лучше получается.

Тайм-аут

Мой совет молодым мамам — постарайтесь как можно дольше оставаться дома с малышом и не выходить на работу, ведь таким крохотным он больше не будет никогда. Я сидела дома с сыном, Кэлом, шесть месяцев, а с дочкой, Лив, год.

Еще один хороший совет — никогда не пользуйтесь специальным мешком для подгузников, если не хотите выглядеть по-идиотски. Он до того уродливый!

Лучше купите себе симпатичную дамскую сумку побольше, суньте туда несколько подгузников и будете себя чувствовать гораздо лучше.

Джулианна Мур

Уилл Феррелл

Досье на папу

Суперзвезда международного масштаба Уилл Феррелл вырос в графстве Орандж, штат Калифорния. К директору его вызывали не слишком часто, хотя Уилл и оттачивал на одноклассниках свой комедийный талант. Он окончил Южно-Калифорнийский университет с дипломом по спортивному вещанию, после чего стал актером в труппе комиков «Граундлингз».

В передаче «В субботу вечером» Уилл блестяще перевоплощался в Джорджа Буша. Он исполнил главные роли в таких известных фильмах, как «Образцовый самец»; «Телеведущий: Легенда о Роне Бургунди», «Эльф», «Незванные гости», «Рикки Бобби: король дороги», «Персонаж» и «Лезвия славы».

Уилл женат на Вивеке Полин, у них двое сыновей: 3-летний Магнус Полин Феррелл и Маттиа, который родился в декабре 2006 года.

Что я знаю о...

памперсах для папы

Между нами с сыном много общего. Например, мы оба носим подгузники. Я начал носить подгузник ради удобства. Вообще-то с мочевым пузырем у меня все в порядке, но мне лень идти в туалет, и так я экономлю массу времени.

Что я знаю о...

полете вместе с детьми

Если вы летите вместе с детьми, лучше взять им билеты на тот же рейс, чтобы прилететь одновременно. Иначе они могут добраться до места раньше тебя, а это

никуда не годится. К тому же 2-летнему мальчику трудно сориентироваться и попасть на нужный самолет. Короче, в таком случае возникнет много сложностей, поэтому лучше летать всем вместе.

Что я знаю о...

ТОМ, КАК СМУТИТЬ СЫНА

Вообще-то я проделываю то же, что на экране. Играть в комедиях — самое замечательное занятие из всех, независимо от того, нужно при этом носить трусы или нет. Жаль, если вы не до конца отдаетесь комедии. Где еще можно проделывать такое, за что в реальной жизни вас тут же арестуют? А здесь за это вам еще и платят. Уверен, мой подростковый сын одобрит мои гонорары, даже если ради них папа появится на экране в нижнем белье.



Тайм-аут

Я могу быть строгим отцом. Для меня главное — уважение и соблюдение правил приличия. Если этого нет или если вы не уважаете семейные узы, пощады от меня не ждите.

От своих детей я жду уважения. Но я признаю за ними право на ошибку. Я считаю, что они учатся на примере. В своем доме я показываю им пример уважения, соблюдения определенных правил. Ребенку бесполезно читать нравоучения. С ним нужно разговаривать.

Энди Гарсиа

Брюс Уиллис

Досье на папу

Суперзвезда Брюс Уиллис родился на военной базе в Германии и вырос в Пеннз-Гроув, штат Нью-Джерси. Закончив школу, он поступил в Монтклерский государственный университет в Монтклере, штат Нью-Джерси. Брюс перебрался в Нью-Йорк, чтобы стать актером. По вечерам он работал барменом, а в дневное время ходил в театры на прослушивания и на кинопробы.

А профессия бармена в результате сыграла ему службу в кинокарьере — как-то раз в бар зашел ассистент режиссера и предложил сняться в кино в качестве... бармена.

Счастливым случай произошел в 1985 году, когда он получил роль детектива Дэвида Эддисона в популярном сериале Би-би-си «Детективное агентство «Лунный свет».

После съемок в этом сериале он получил возможность сняться в популярном фильме «Крепкий орешек». Затем Брюс сыграл главные роли в фильмах In Country, «Крепкий орешек — 2», «Костер тщеславий», «Гудзонский ястреб», «Криминальное чтиво», «Цвет ночи», «Дураков нет», «Пятый элемент», «Армагеддон», «Шестое чувство», «Слезы солнца», «Девять ярдов» и «Город грехов».

С 1987 по 2000 год он был женат на Деми Мур. Они остались любящими родителями и живут в домах, расположенных на одной улице, в Хэйли, штат Айдахо. Они вместе растят трех дочерей: 17-летнюю Румер Гленн, 14-летнюю Скаут ЛаРю и 11-летнюю Таллулу Белл. В Лос-Анджелесе, где Деми живет со вторым мужем, Эштоном Катчером, их дома также расположены рядом.

Что я знаю о...

ТОМ, ЧТО ДЕТИ МЕНЯЮТ ТВОЮ ЖИЗНЬ

Пока у меня не было детей, я думал только о себе. Для меня существовали только я, мой мир, мои желания и потребности.

«Я, я, я. Как мне получить это? Получу ли я это? Хочу того, хочу этого». И тут у меня родилась старшая дочь, Румер. Бог мой, со мной произошли невероятные изменения. С тех пор как у меня появились дети, все остальное отошло на второй план. Внезапно у меня появилось крошечное существо, которое нуждается в моей помощи. Я сел и подумал: «Что может быть важнее этого?»

Что я знаю о...

МУЖЧИНАХ И ДЕТЯХ

Я знаю, на свете много мужчин, которым наплевать на своих детей. Это отвратительно. Не могу представить себя на их месте, просто не понимаю, как такое может быть. Тем, что я отец, горжусь больше всего на свете, больше, чем званием кинозвезды.

Что я знаю об...

ОТЦОВСТВЕ ПОСЛЕ РАЗВОДА

Мы с этим справляемся, мы остались друзьями. Надеюсь, я живу так, как лучше для моих детей. Думаю, мы с Деми сумели справиться с проблемами, которые возникают, когда родители расстаются. Решение далось нам просто. Мы оба любим дочерей и хотим растить их вместе.

Если вы ставите детей на первое место, все остальное дается легко.

Что я знаю о... свиданиях дочерей

Мои девочки знают, что на уме у 14- и 16-летних мальчишек... потому что я рассказал им. С ними просто нужно быть откровенными, сесть рядом и сказать: «Все обстоит вот так». И не важно, что там говорят ребята. Я говорю своим дочкам, что все зависит только от девочек.



Тайм-аут

Из-за нашей малышки Грейс дома мы теперь говорим медленно и разборчиво, нараспев. Мы говорим: «Ей можно дать пе-чень-е». Но даже вечером, когда она заснула, я говорю мужу: «Тим, хочешь мо-ро-же-но-го?» А однажды я очень медленно и отчетливо, по буквам, произнесла: «Ч-о-р-т» — после того, как обожглась на кухне. И муж отозвался: «Дорогая, это слово пишется не через «о»».

Элизабет Хасселбек, соведущая ток-шоу «Взгляд»
на телеканале Эй-би-си

Дуэйн Джонсон (Скала)

Досье на папу

Дуэйн Джонсон вырос на Гавайях. Его отец, Роки Джонсон, и дед по материнской линии были профессиональными борцами. Дуэйну как футболисту дали стипендию в Майамском университете, но травма спины не позволила ему стать игроком НФЛ. Вместо этого он занялся семейным бизнесом, стал профессиональным борцом по прозвищу Скала и семь раз был чемпионом федерации WWF.

Дуэйн оставил ринг, чтобы попытать счастья в кино. Он снялся в фильмах «Мумия возвращается» и «Король скорпионов», сыграл главные роли в «Сокровище Амазонки», «Широко шагая», «Будь круче», «Судьба» и «Второй шанс».

Он женат на Дэни Джонсон, и у них есть пятилетняя дочь Симона Александра.

Что я знаю о...

ТОМ, КАК ЖИЗНЬ МАЛЬЧИШКИ МЕНЯЕТСЯ К ЛУЧШЕМУ

Когда я был маленьким, нам не хватало денег. Я из бедной семьи. Но все равно я чувствовал любовь и поддержку родителей. К сожалению, подростком я не очень-то обращал на это внимание. Пока я рос на Гавайях, я много дрался... ругался, воровал и снова дрался. Я делал много такого, чего делать не стоило, совершал много плохих поступков. Шлялся с теми, с кем не стоило.

Но благодаря родителям я выкарабкался. Меня уговорили пойти заниматься спортом, и это реально помогло. Надеюсь, что ребята поймут, как им повезло, если родители их любят, и каких успехов они могут до-

биться, если хоть немного постараться. Справиться можно! Один из способов — заняться спортом. Спортивная команда становится второй семьей для многих ребят, которые ищут любви и поддержки.

Теперь-то я понимаю, как важно, чтобы родные тебя любили, и как много это значит. А родителям я скажу вот что: даже если ребенок плохо учится и не отличается примерным поведением, любовь, которую вы даете ему в семье, поможет ему многого добиться, как помогла мне.

Что я знаю о...

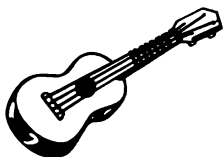
том, как научить дочку давать отпор

Вы хотите научить детей, как вести себя в любой ситуации. Детей обязательно нужно развивать физически. И маленьких девочек нужно физически развивать ничуть не меньше, чем мальчиков.

Лично я советую дочке говорить кому-нибудь из взрослых, если другой ребенок пристает к ней. Я говорю: «Мы должны уметь общаться. Это самое главное. Если что-то случилось, подойди к учителю и скажи: «Билли меня обижает. Он делает то-то и то-то, мне это не нравится». А если Билли опять так будет себя вести, обращайся прямо к учителю».

Через несколько дней Симона говорит мне: «Папа, а если это случится в третий раз?» Я отвечаю: «Тогда подними правую руку и ударь его со всей силы».

Тут вмешивается моя жена: «Дуэйн, зачем ты учишь девочку драться?» А я говорю: «Дорогая, я шучу. Но вообще-то, Симона, сначала руку надо сжать в кулак...»



Тайм-аут

Малыши — удивительные существа: поразительно то, как они смотрят тебе в глаза; их невероятно радостные улыбки; как они начинают каждый день, такие теплые и сонные, пахнувшие обещаниями.

Наверное, прежде я этого не осознавала, но дети, в общем, рождаются не от родителей. Они рождаются от добрых слов, любящего жеста, надежды и всех мечтаний, которые были у их родителей.

Блаженство.

Джулия Робертс о том, что значит быть матерью близнецов

Фэйт Хилл

Досье на маму

Фэйт Хилл уроженка города Стар, штат Миссисипи. Она начала петь с двухлетнего возраста, как только научилась говорить. Сначала это было пение в церкви, затем добавились выступления в тюрьмах, на родео, ярмарках и местных праздниках.

В 19 лет она переехала в Нэшвилл и работала ассистенткой в звукозаписывающей компании. После многолетних походов по студиям в 1993 году Фэйт выпустила первый альбом *Me as I am*, сразу ставший платиновым. Другие платиновые диски вышли в 1995 (*It Matters Me*) и 1998 годах (*Faith*), а ее диск 2002 года (*Cry*) стал настоящим хитом.

Первый раз Фэйт снялась в ремейке фильма «Степфордские жены». Она продала 30 миллионов дисков и получила бесчисленные хвалебные отзывы и награды, в том числе четыре премии «Грэмми», три награды Ассоциации музыки кантри и 12 статуэток от Академии музыки кантри. Ее шестой диск *Fireflies* в 2005 году дебютировал под первым номером в хит-парадах кантри- и поп-музыки.

Фэйт замужем за кантри-певцом Тимом МакГро. У них трое детей: Грэйси Кэтрин (9), Мэгги Элизабет (8) и Одри Кэролайн (5).

Что я знаю о...

том, как шикарно выглядеть перед детьми

Не так давно сразу после участия в передаче *Опры* я отправилась забирать девочек из школы. Обычно я езжаю за ними абсолютно без макияжа, с волосами убранными в хвост. Так вот, заехала я за ними после

Опры, и девочки так на меня посмотрели. Они были смущены. Им было стыдно за то, что мама такая разукрашенная (словно хуже этого и быть не может).

Понимаете, мои дети никому не говорят, что их мать — певица Фэйт Хилл. Они хотят быть как все остальные дети. Им нет никакого дела до того, кто ты во взрослом мире — известный врач или деловая женщина, ворочающая огромными капиталами. Им нужна просто мама.

Вот почему в тот день, когда я заехала за ними в школу после Опры, они зашипели на меня: «Мама-а-а, забирайся в машину. Немедленно! Почему ты так накрасилась? Зачем распустила волосы? Они у тебя как копна! Ты ставишь нас в неудобное положение!»

Мораль этой истории такова: дочери хотят от меня одного — будь такой же, как все остальные мамы!

Что я знаю о...

спешке и стрессе в том, что касается молодежи

Ни для кого не секрет, какво это — совмещать работу с материнскими обязанностями. К концу дня я просто со вздохом падаю на диван: «Боже, ну и денек был сегодня! Но все обошлось».

Бывают дни, когда все суетятся и нервничают, ссорятся и опаздывают. У Грэйси длинные волосы, и иногда сущее наказание по утрам причесывать ее перед школой. Но я напоминаю себе: скоро дочка вырастет и больше не разрешит мне причесывать ее, поэтому я наслаждаюсь такими минутами, даже если они не всегда проходят мирно.



Тайм-аут

У моего сына есть «книга мечтаний». Давным-давно я купил ему и себе по толстой тетради в твердой обложке. В первый же вечер мы просидели, рисуя, до 4 утра. Естественно, свою он заполнил за час и принялся за мою. Мне досталось всего пять страниц. Надо отдать должное воображению детей. Только дайте им чистый лист бумаги, а уж они...

Я решил завести специальную тетрадь и записывать туда все забавные высказывания и поступки детей. Когда они подрастут, я отдам им эти записи, пусть вспомнят собственное детство.

Роберт Родригес, кинорежиссер, снявший фильмы «Дети шпионов» и «Приключения Шарк-боя и Лавы в 3-D», отец пятерых детей: четырех мальчиков по имени Рокет, Рейсер, Ребел и Роут (Ракета, Гонщик, Бунтарь и Плут) и одной девочки по имени Рианнон

Тим Мак-Гро

Досье на папу

Красавец в ковбойской шляпе, суперпевец Тим Мак-Гро рос в штате Луизиана. Его отцом был великолепный игрок в бейсбол Таг Мак-Гро. Тим учился в Луизианском университете в Монро на стипендию, предоставленную ему как бейсболисту, и намеревался заняться спортивной медициной. Он начал играть на гитаре и петь в местных ночных клубах, а потом переехал в Нэшвилл, где записал первую пластинку.

На его счету шесть платиновых дисков и целый ряд синглов, ставших хитами. Он влюбился в великолепную Фэйт Хилл, которая выступала с ним на концертах. Позднее она стала его женой. В настоящее время Тим пробует себя в другом амплуа и уже снялся в фильмах «В лучах славы» и «Флика».

У них с Фэйт три дочери — Грэйси, Мэгги и Одри.

Что я знаю о...

том, как растить маленьких девочек

Мой самый первый совет по этому поводу — помните, что вам повезло. Я знаю, что обо мне будет кому позаботиться, когда я стану дряхлым стариком. Совсем недавно дочки не выпускали меня из дома. Они сказали: «Папа, в таком виде ты никуда не пойдешь!» Не то чтобы я напялил клоунские штаны — на мне были брюки типа военных и отличная рубашка. Одна из дочек постояла, качая головой, а потом сказала: «В этом ты чересчур похож на папу. Иди надень джинсы».

Забавная история... но я серьезно отношусь к родительским обязанностям. Считаю, что нужно быть в меру строгим, особенно когда у тебя дочки. Ты не мо-

жешь с ними дружить, потому что ты их отец. Особенно строго я отношусь к выполнению домашних заданий. Никаких подружек. Никаких разговоров по телефону. Никакого телевизора. Сначала сделай домашнее задание, а потом можешь развлекаться.

Что я знаю о... **сотрудничестве родителей**

Мы с Фэйт по отношению к дочкам выступаем единым фронтом. Мы всегда поддерживаем друг друга, потому что это очень важно. Нужно поддерживать второго взрослого члена семьи, даже если он не прав. Если этого не делать, начнется полная неразбериха.

Что я знаю о... **том, каково быть единственным мужчиной в доме, где полно женщин**

Я живу в доме, где полно женщин. С отцами часто такое случается. Я убедился, что в этих обстоятельствах самое лучшее — помалкивать. Все равно мне никогда не взять верх. Теперь я даже *не пытаюсь*. Если удастся добиться ничьей — просто прекрасно. Наверное, я отношусь к людям, которые предпочитают давать и получать. Но когда ты живешь в доме, где полно женщин, каждая из них берет свое, и бедному парню остается только помалкивать!

Что я знаю о... **папах и дочках**

Признаюсь, растить трех дочек — это поразительное занятие. Тебе хочется их оберегать и, если честно, не выпускать из дома. С мальчиками все по-другому. Хо-

чется, чтобы сыновья выросли крепкими, встречались с друзьями, получили работу и покинули родительский дом. Вы, так сказать, должны выталкивать их во имя будущего. Девочки же западают тебе в душу, и тебе все равно, пойдут ли они работать, покинут ли родительский дом. В конце-то концов, они могут выйти замуж и с мужьями поселиться под одной крышей с тобой. Как-то раз одна из дочек сказала нам с Фэйт, что они останутся с нами лет до 35. Мы улыбнулись друг другу, потому что были бы только рады.

Что я знаю о...

чувстве вины

Наверное, все родители думают, что плохо справляются со своими обязанностями. Я ни разу не встречал отца или мать, которые считали бы себя непогрешимыми. В то же время я понял, что нет общих рецептов. Нет похожих детей, и к каждому из них нужен свой подход. Не стоит винить себя за то, что с каждым ребенком стараетесь вести себя по-другому, потому что иначе невозможно.

Что я знаю о...

свиданиях дочек

О, мои девочки не пойдут на свидание — по крайней мере, пока я жив. Хороших парней в природе нет. Я всегда считался славным парнем... но был очень далек от совершенства.



Тайм-аут

Мы отправились отдыхать на роскошный курорт.

Предполагалось, что жена с детьми будут плескаться в бассейне, а я играть в гольф. Однажды утром мой партнер по гольфу предупредил, что не сможет прийти, но я все равно отправился покидать мячики. Когда я вернулся на ленч, то увидел все свое семейство у бассейна и направился к ним. Один из моих сыновей, плававший на надувном матрасе в переполненном людьми бассейне, увидел меня и во всю мочь завопил: «А вот и папа!

Он сегодня утром сам с собой игрался!»

Рэй Романо об унижении, неизбежном для родителей

Дензел Вашингтон

Досье на папу

Уроженец города Маунт-Вернон, штат Нью-Йорк, Дензел Вашингтон был одним из троих детей священника из секты пятидесятников и косметолога. В юности Дензел хотел стать журналистом и с этой целью пошел учиться в университет Фордхэма. Роль, исполненная в студенческом спектакле, изменила всю его жизнь. Дело закончилось тем, что он поступил в Американскую театральную консерваторию на театральное отделение.

Очень скоро актер Дензел оказался востребованным. Он сыграл доктора Филиппа Чендлера в популярном телесериале «Святой Элзевер» и снялся в главных ролях во множестве фильмов, в том числе в «Истории солдата», «Кличе свободы», «Блюзе о лучшей жизни», «Малкольме X», «Филадельфии», «Багровом приливе», «Мужестве в бою», «Вспоминая титанов», «Тренировочном дне» и «Гангстере». Он также был режиссером получившего награды фильма «История Энтони Фишера».

У Дензела и его жены Полетты четверо детей: Джон Дэвид (23), Катя (21) и близнецы Малколм и Оливия (15).

Что я знаю об...

отцах — приверженцах строгой дисциплины

Чтобы моим детям сошли с рук проказы? Вы шутите? Я — папаша, который вечно пропадает на съемочной площадке. Мое самое большое достижение — я научился не чувствовать себя виноватым за то, что меня постоянно не бывает дома. Частично с чувством вины помогает справиться попустительство — я разрешаю детям

практически все. Давайте будем реалистами. После шести недель отсутствия я не могу появиться в доме и строго спросить: «Вы уроки сделали?» Дети имеют полное право задать вопрос: «Кто ты такой? Тебя тут месяц не было». Это касается любых родителей, которые часто находятся в разъездах. Не спешите со строгостями. Когда я возвращаюсь домой, главное для меня — сначала вписаться в семейную жизнь.

Что я знаю о...

проколотых ушах

У меня в ухе появилась серьга, когда моему сыну исполнилось 16. Мы с ним отправились прокалывать уши вместе. По-моему, вышло круто! Конечно, каждый отец вовсе не обязан проделывать такое.

Что я знаю о...

советах другим родителям

Мой лучший совет родителям? Почаще общайтесь с детьми. Не существует определенных правил для родителей. Просто не отдаляйтесь от своих детей, побольше их расспрашивайте.

Что я знаю о...

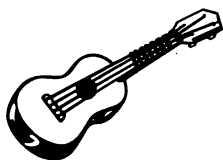
том, как растить здоровых детей в беспокойные времена

Моя младшая дочь часто повторяет: «Оставьте меня в покое». В моем доме такого не будет никогда. Я стараюсь не отпугнуть ее, но меня тревожит заполонившая наш мир техника. Дочка увлечена Интернетом, и к этому нужно относиться очень серьезно. Там полно хищ-

ников. Нужно обязательно участвовать в жизни ваших детей и контролировать все, чем они занимаются, нравится им это или нет. Для вас главное — защитить их в мире, где столько опасностей.

Что я знаю о... **детях и везении**

Как-то вечером я смотрел передачу Джеральдо Риверы¹, и мне запомнилась сказанная кем-то фраза, которая очень подходит к воспитанию детей: «На самом деле 50 процентов зависит от везения». По-моему, точно сказано.



¹ Р и в е р а Д ж е р а л ь д о — известный американский репортер и ведущий телевизионных аналитических программ.

Тайм-аут

У меня годовалый ребенок. И скажу я вам, везти его в прогулочной коляске по Нью-Йорку тяжелее, чем играть на бродвейской сцене. Все ведут себя просто агрессивно. Люди скорее врежутся на ходу в ребенка, чем обойдут. Хотелось бы, чтобы прохожие относились внимательнее к родителям с малышами. К тому же я в жизни не смогу починить эту жуткую коляску, если в ней что-то соскочит.

Дилан Мак-Дермотт

Вики Кэшер

Досье на маму

Вики Кэшер пишет передовицы в газете «Тампа трибьюн». Она проработала журналистом 17 лет в штате Флорида в сфере законов и политики, освещала выборы президента в 2000 году, писала репортажи о последствиях многочисленных ураганов.

Вики родилась в городе Эпплгейт, штат Орегон, и закончила Аризонский государственный университет. Она замужем за журналистом Дугом Стэнли. У супругов двое детей — 17-летний Тейлор и 4-летний Николас.

Что я знаю о...

том, как совмещать работу с материнством

Здесь важно не допустить, чтобы что-то превалировало. Конечно, сказать легче, чем сделать... Одновременно хорошо выполнять одно и другое и не потерять человеческий облик почти невозможно. Бывают дни, когда все удается. Конечно, бывают и такие дни, когда ничего не успеваешь. Но они кончаются. Выход только один — получать удовольствие, потому что дети быстро вырастают и не стоит тратить эти недолгие годы на подсчет, сколько всего ты не успела. Лучше радуйся своим достижениям.

Если вы работаете вне дома, как я, это означает, что ваша семья нуждается в вашем заработке либо что эта работа вам по душе. Когда я вернулась на работу почти через год после родов, труднее всего было избавиться от чувства вины за то, что мне хотелось работать. Я одна из немногих счастливиц, кто занимается именно тем, чем и хотелось заниматься, но я не хотела всю жизнь посвящать только журналистике. Мне повезло, что я работала

в Ассошиэйтед Пресс, где предоставляют длительный декретный отпуск, поэтому после рождения Николаса я смогла насладиться материнством.

Скажу честно, это был самый чудесный год в моей жизни. Я полностью сконцентрировалась на малыше, любила его, кормила его. Все было просто волшебно. Но, как и в большинстве семей, жить только на зарплату мужа невозможно, так что почти через год я вернулась на работу. Я уже была готова к этому. Сидеть дома с ребенком, конечно, чудесно, но при этом постепенно начинаешь чувствовать себя в изоляции. А если к тому же ты привыкла заниматься новостями бизнеса, то тебя тянет оказаться в гуще событий.

Я не представляла, за что взялась, когда попыталась балансировать между работой и семьей. Откровенно говоря, порой я все так же этого не представляю. Но, возвращаясь на работу, я дала себе обещание полностью выкладываться на работе, а дома посвящать время только семье.

Когда мне было слишком тяжело работать полный рабочий день, я попросила начальство разрешить мне работать 32 часа в неделю. Любая мама, только что вышедшая на работу после декретного отпуска, скажет вам, что первые месяцы малыши, оказавшись днем на попечении няни или в садике, часто подцепляют инфекцию. Мне пришлось много дней вместо работы ухаживать за больным сыном, и я решила: если оставаться дома по средам, Ник будет меньше болеть. Я оказалась права.

Новый распорядок позволил нам снять напряжение в середине недели, и благодаря этому мы оба стали здоровее. Многие мамы боятся просить на работе послаблений, и совершенно напрасно. Если ваш босс может разрешить вам сократить рабочую неделю, воспользуйтесь этим.

На самом деле моя новая должность — писать ре- довицы в газете — требовала полной 40-часовой рабочей недели. Чуть ли не каждый день я чувствовала себя

альпинистом, карабкающимся на неприступную вершину. Это изнуряет, выжимает из тебя все соки, а у тебя на душе еще тяжкий груз вины.

Но вот что поразительно: моя близкая подруга сидит дома с троими прекрасными детьми — и все равно чувствует себя виноватой. Ей не дает покоя то, что она бросила работу. Она боится, что дочери не поверят ей, когда она начнет их убеждать, как важно получить образование и найти хорошую работу. Она чувствует вину перед собой за то, что все время посвящает детям.

Останешься ли ты дома или пойдешь на работу, вина все равно никуда не денется, поэтому выбирай путь, который тебе больше подходит. Твоя цель — вырастить здоровых, счастливых, уравновешенных детей... и наслаждаться дорогой.

Вот что я поняла за это время:

— Когда ты с детьми дома, особенно утром и вечером им нужна *ты*. Утром все спешат, поэтому накануне вечером постарайся уделить им больше внимания. Вечера я провожу в играх или, уютно устроившись, слушаю, как у Николаса прошел день. Самое приятное — слушать песню, которую он разучил в детском саду, или его рассказ о том, как он играл с друзьями.

— Не размышляйте днем и ночью о том, что нужно сделать. Вместо этого сосредоточьтесь на своих достижениях. Нет ничего проще, чем прийти с работы, увидеть разбросанные по комнате игрушки, грязную посуду в раковине и ругать себя за неумение навести в доме порядок. Если в середине недели вы не приглашаете гостей, то на кого хотите произвести впечатление? Лучше махнуть рукой на беспорядок и провести вечер с детьми, чем бесконечно протирать полы. Не ждите, что на пороге появятся представители отдела здравоохранения, но если ваш дом не готов к съемкам телепередачи об идеальной кухне, это не преступление.

— Всегда приходится делать выбор. У каждого есть собственная мера, собственный символ, олицетворяющий жизнь в настоящей семье. На мой взгляд, это ужин. Для меня качество уровня жизни означает домашнюю еду на столе и совместный ужин. На неделе мы редко питаемся бутербродами или едим вне дома, и я никогда не пользуюсь замороженными полуфабрикатами. По воскресеньям я готовлю еду, которую потом можно разогреть. Конечно, работы у меня при этом больше, но таков мой выбор. Для меня здоровая и вкусная домашняя еда означает, что работа не взяла верх над нашей жизнью.

Для других таким показателем может быть чистый дом, общественная работа в школе или безупречный садик у дома. Выбор за вами. Только не внушайте себе, что безупречным должно быть все.

— Награждайте себя и свою семью за хорошо сделанную работу. Я не мучаюсь угрызениями совести за то, что часть денег, заработанных нелегким трудом, потратила на себя либо побаловала ребенка или мужа. Я много трудилась всю неделю, и в выходные мы имеем право отдохнуть и развлечься. Я хочу, чтобы Николас понял, что за усердную работу бывает вознаграждение, работа важна не только сама по себе.

По субботам мой муж какое-то время проводит за игрой в гольф, а мы с Николасом отправляемся за покупками. Я разрешаю ему выбрать маленькую игрушку. Что с того, что таких игрушек у него более чем достаточно? Мы возвращаемся домой и играем в них вместе.

Самое поразительное из услышанного мной от работающих мам — их мучает совесть за то, что какую-то часть заработанных денег они потратили на себя. Как будто деньги всегда следует тратить только на оплату счетов, а все остальные траты — проявление легкомыслия. Чушь. Вы должны наслаждаться результатами своего труда.

Николас тоже понимает, что я ценю его труд в течение всей недели. Малышу нелегко уходить из комнаты, когда по телевизору показывают интересный мультфильм.

— Учитесь не переживать по пустякам. Как-то раз, когда Николасу было около года, я провела на работе сумасшедший день и вечером отправилась забирать его от няни. Я разговаривала с шефом по телефону, когда мы возвращались домой в толчее машин. Клянусь, в тот самый момент, когда я сказала: «Думаю, сегодня больше уже ничего не может случиться!», Николаса вырвало прямо в машине. И знаете что? Все удалось отчистить.

Прошедшие годы можно назвать только сумасшедшими. Мне пришлось смириться с тем, что пройдет еще немало времени, прежде чем я почувствую, что успеваю дома и на работе. Пока я редко хожу в спортивный зал, не справляюсь со всеми поручениями и не успеваю прополоть сорняки на клумбе, но не вижу в этом ничего страшного. У меня растет веселый здоровый сын, и каждый день, глядя на него, я испытываю счастье.

Когда он вырастет, я, вспоминая эти годы, забуду о том, что две недели не могла забрать вещи из сухой чистки или что мои розы засохли, потому что мне было не до поливки, или что мне не хватало времени отчистить как следует туалет, или что на моем письменном столе вечно царил беспорядок, или что я никак не могла собраться почистить свою электронную почту и этим пришлось заняться ребятам из технической службы. Я вспомню вечер на прошлой неделе, когда я сидела в ванной на коврике, а Николас плескался в воде и рассказывал длинное стихотворение, которое выучил в садике, а позднее он обнял меня и приготовился слушать сказку на ночь. Я вспомню и вечер, когда он, сидя у меня на коленях, погладил меня по щеке и радостно сказал: «Как мне повезло, что ты моя мама». Нет, подумала я, *это мне повезло.*

Тайм-аут

Своим друзьям, у которых нет детей, я говорю:
«Наслаждайтесь скукой! Потому что, когда у вас
появятся дети, она исчезнет».

Эдвард Бернс, актер и режиссер, к работам
которого относятся «Только она единственная»
и «Братья Мак-Маген»

Хью Джекмен

Досье на папу

Уроженец Австралии Хью Джекмен — младший из пятерых детей родителей-британцев. Он окончил Академию сценических искусств Западной Австралии. Свою первую роль Хью сыграл в австралийском телесериале «Корелли», где и познакомился с будущей женой, очаровательной актрисой Деборрой-Ли Фернесс.

Хью получил восторженные отзывы о своей игре в спектаклях «Бульвар Сансет», «Оклахома!» и «Парень из Оз». На большом экране он снимался в фильмах «Пароль «Рыба-меч», «Кейт и Леопольд», «Ван Хельсинг», «Сенсация», «Фонтан», «Престиж» и «Смывайся». Он сыграл жесткого Росомаху в фильме «Люди Икс».

Хью и Деборра-Ли воспитывают двоих приемных детей, 6-летнего Оскара Максимилиана и годовалую Аву Элиот.

Что я знаю о...

ТОМ, КАК ПОЯВЛЯТЬСЯ С ДЕТЬМИ НА ЛЮДЯХ

Я никогда не смущаюсь, если дети что-нибудь натворят при всех. Во всех ситуациях нужно сохранять спокойствие.

Расскажу вам один случай. Как-то раз я повел трехлетнего Оскара в один из художественных музеев в Нью-Йорке. Мы зашли в зал импрессионистов. Оскар показывал на картины пальцем и смеялся. В жизни не встретите человека более жизнерадостного, чем он. Тут подходит ко мне женщина и раздраженно говорит: «Утихомирьте своего ребенка. Вы находитесь в музее!»

Я отвечаю: «Даже не буду пытаться, ему всего три года. К тому же он получает от этих картин гораздо больше радости, чем вы, мадам. Возможно, это вам следует у него поучиться».

Что я знаю о...

различии между мальчиками и девочками

Гораздо труднее быть отцом маленькой девочки, чем маленького мальчика. За Оскара я не очень переживаю, потому что он мальчик. Я парень и знаю, каково ему в школе придется с девочками. Он будет таким же стойким, как его отец. Но когда я держу на руках восьмимесячную дочку, то думаю: «Пусть в твоей жизни все будет хорошо. Ты такая сладкая девочка».

Знаю, так думать старомодно, но спросите у любого мужчины. Мы просто не можем вести себя иначе в отношении дочерей. Это заложено природой, и ничего тут не поделаешь. Должен сказать, и сын, и дочь у меня замечательные. Я счастливый человек.

Что я знаю о...

том, как растить нормальных детей

Мы решили жить в Нью-Йорке. В Лос-Анджелесе моим детям было бы тяжело всегда оставаться сыном и дочкой Росомахи из фильма «Люди Икс». Постоянно возникали бы ситуации типа «Мой папа такой-то, а твой папа Росомаха».

А все-таки забавно. Мой отец работал бухгалтером, и я считал, что факс в его офисе — крутейшая вещь в мире, хотя остальным ребятам в моей школе дела до него не было. Но все-таки моя жизнь проходила нормально, чего не будет у моих детей. И это меня слегка огорчает.

Что я знаю о...

«Суперняне»

Мы с женой частенько смотрим передачу «Суперняня». Я не шучу. Благодаря этой передаче мы, например, научились укладывать детей спать. Ты укладываешь ре-

бенка в кровать, садись рядом и не смотришь на него... Нужно вести себя спокойно и последовательно — «скучно», по крайней мере, так советует «Суперняня». Помни, что, если ребенок снова встает с кровати и ни в какую не желает спать, нужно за руку отвести его к кровати и снова уложить. Будь рядом, но не смотри на него. Каждые две минуты потихоньку перемещайся к двери, пока не окажешься рядом с ней. Потихоньку выйди из комнаты. К этому времени ребенок заснет — в собственной кроватке! Никаких родительских постелей — «Суперняня» за это устроит тебе головомойку!

Скажу честно, этот прием работает. Сначала дети начинают капризничать, но это нормально. Главное, они не боятся. Я начал проделывать это, и через три дня дочка стала спать всю ночь не просыпаясь, утром встает без капризов. Но с сыном не все так гладко, потому что мы не знали советов «Суперняни», когда он был таким же маленьким.

Что я знаю о...

Хеллоуине

Оскар любит моего героя Росомаху из «Людей Икс». Пару-тройку лет назад он с удовольствием наряжался Росомахой на Хеллоуин, стучал в дверь и кричал: «Угощай, не то разрежу пополам!» Не зная, как нужно вести себя в Хеллоуин, сын не оставался стоять у порога, а прямо входил в дом, и мне приходилось извиняться перед людьми.

Но забавнее всего то, что во время таких походов с сыном я надевал на руки когти, которые были на мне в фильме, но люди, открывая дверь, не узнавали меня. Мы прошли домов пятьдесят, и только после этого кто-то наконец сказал: «Так это вы!» Так что теперь мы перебираемся жить на эту улицу... Шучу, конечно.

Тайм-аут

Каждый раз, когда я что-нибудь натворю,
я говорю своим детям: «Не забудьте написать
об этом в воспоминаниях».

Рози О'Доннел

Кейт Хадсон

Досье на маму

Кейт Хадсон, дочь легенды экрана Голди Хоун и певца Билла Хадсона, падчерица актера Курта Рассела, с детства любила сцену. Голди вспоминает: «Она постоянно пела и танцевала. Я знала, что она обязательно станет актрисой».

Дебютом Кейт стала маленькая роль в известном телефильме «Нас пятеро». К ее первым фильмам относятся «200 сигарет», «Про Адама» и «Сплетня». Кейт была номинирована на премию «Оскар» за роль Пенни Лейн в прославленном фильме Кэмерона Кроу «Почти знаменит». Она получила звездный статус за исполнение ролей в фильмах «Четыре пера», «Как отделаться от парня за 10 дней», «Алекс и Эмма», «Развод», «Модная мамочка», «Ключ от всех дверей» и «Он, я и его друзья».

У Кейт есть 4-летний сын Райдер, которого она называет «любовь моей жизни».

Что я знаю о... сообразительности сына

Моему сыну два года, и он болтает без умолку. Поразительно, что в таком маленьком возрасте наряду с собственными словечками он начинает выражать собственные мысли. Сейчас Райдер без ума от Питера Пэна. Он смотрит мультфильмы на DVD, а затем использует выражения Питера в реальной жизни.

Совсем недавно ко мне в гости пришла подруга, мы сидели и разговаривали. Райдер подошел к нам и сказал: «Вы девчонки слишком много болтаете». Я не сразу сообразила, что он точно повторил то, что Питер

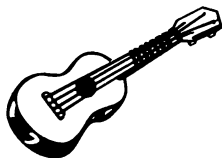
Пэн сказал Венди. Райдер совершенно к месту употребил эту фразу, как это часто бывает с детьми.

Я же подумала: *«Тебе всего два с половиной, и, ей-богу, каждый день, проведенный с тобой, составляет сейчас мою жизнь»*. Вот ради чего стоит жить. Я наблюдаю за тем, как он постепенно открывает каждую часть себя самого. Это удивительно.

Что я знаю о...

том, как найти время для себя

Терпеть не могу, когда люди начинают давать мне советы, как воспитывать ребенка. Так и хочется крикнуть: «Прекратите давать советы! Замолчите!» Но если кто-то хочет услышать мой совет, он будет простым: позаботьтесь о том, чтобы ежедневно уделять себе немножко времени. Даже если вам придется на пару минут запереть себя в ванной комнате, чтобы передохнуть, сделайте это. Мне кажется, что такова женская натура — думать и заботиться обо всем. Нам так легко забыть о самих себе. Чтобы не терять присутствия духа и всегда прийти на помощь детям, вам обязательно нужна короткая передышка.



Тайм-аут

Не пытайтесь все делать самостоятельно. Обязательно обращайтесь за помощью к мужу и своим родным. От этого вы не станете плохой матерью.

Честно признайтесь себе, что справиться самостоятельно не сумеете. С двоими детьми забот в два раза больше. Кроме того, могу сказать, что близнецы всегда сравнивают себя друг с другом. Удостоверьтесь в том, что вы как мать уделяете им равное количество внимания и любви.

Джейн Сеймур о воспитании близнецов
Кристофера и Джона, родившихся в 1995 году

Купать, кормить и одевать лучше всего конвейерным методом: прежде чем приступать, подготовьте все, что вам понадобится.

Джоан Ланден, диктор, экс-ведущая программы
«Доброе утро, Америка» и мать двух пар
близнецов, родившихся от суррогатных матерей

Эштон Катчер

Досье на отчима

Уроженец Айовы, Эштон Катчер сыграл одну из главных ролей в популярном телесериале «Шоу семидесяти». Он также создал и вел на MTV шумное озорное шоу «Подстава». Эштон перемахнул на большой экран, снявшись в ремейке фильма «Угадай, кто», приключенческом фильме «Спасатель», романтической комедии «Больше чем любовь» и участвовал в озвучивании мультфильма «Сезон охоты».

Эштон женат на актрисе Деми Мур и является отчимом трех ее дочерей Румер, Скаут и Таллулы.

Что я знаю о...

том, как быть отчимом

Мне нравится быть, как говорят девочки, МВО — «мой второй отец». За последний год я понял, что нет двоих одинаковых детей. Но если вы их любите и всегда помните об этом, все будет в порядке. Думаю, самое важное — находиться рядом и любить их, потому что дети должны ощущать это каждый день.

Что я знаю о...

том, как быть домашним тяжеловесом

Думаю, одна из обязанностей родителей — оказывать детям помощь в том, в чем они нуждаются. Если им нужно помочь сделать уроки, я рядом. Если они проявляют к чему-то интерес, я помогу им побольше узнать об этом предмете. Это и означает быть хоро-

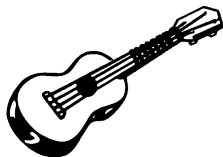
шим родителем. Я очень стараюсь. Нужно поддерживать их и помогать их мечтам осуществиться. Научить их летать.

Строгий ли я? Нет. Они девочки ответственные и трудолюбивые.

Не думаю, что отношения с детьми в нашей семье очень отличаются от отношений в других семьях.

Что я знаю о... **любви**

Чему я точно научил девочек, так это обниматься. Самое важное — уметь выражать свою любовь друг к другу.



Тайм-аут

Прежде я часто слышал песню, в которой говорится о том, что дети — наше будущее, и считал, что все это банально. Теперь я понимаю: это предупреждение.

Джон Стюарт

Адам Сэндлер

Досье на папу

Адам Сэндлер — уроженец Нью-Йорка и один из самых смешных комиков своего поколения. Он играл в таких фильмах, как «Маменькин сынок», «Счастливчик Гилмор», «Большой папа» и «Клик: С пультом по жизни», а также постоянно появляется в передаче «Субботним вечером».

Он и его жена Джеки — счастливые родители маленькой Сэди Мэдисон. Адам размышляет: «Сейчас я не хочу, чтобы мой ребенок слушал мои постановки или смотрел мои фильмы. Не знаю, как буду себя чувствовать, когда она подрастет. Надеюсь, ей понравятся мои фильмы, но, скорее всего, лет до 14 она их не поймет. Наверняка я буду вести себя так: «Милая, давай еще раз посмотрим папин фильм «Маменькин сынок»».

Что я знаю о... **моральной поддержке**

Я смотрю, как жена меняет подгузник, и громко восхищаюсь тем, как это хорошо у нее получается. Еще я ей говорю: «Милая, как великолепно ты ее кормишь! Умница! Замечательное молоко!»

Что я знаю о... **том, как кормить ребенка**

С каждым днем я чувствую себя с ребенком все комфортнее. Загвоздка в другом: мне хочется, чтобы ма-

лышка чувствовала себя комфортно со мной. Я очень неуклюжий. Складывается такое ощущение, что руки у меня коротковаты.

Что я знаю о...

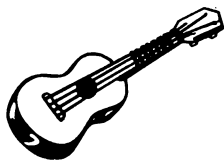
том, как ребенок меняет твою жизнь

Я знал, что буду страшно волноваться. Я умирал от желания стать отцом, но представить себе не мог, сколько радости принесет появление ребенка в доме. Удивительно, что я стремлюсь толковать взгляды ребенка. Каждый раз я думаю, что действительно нравлюсь малышке и она смотрит мне в глаза с любовью, но потом понимаю: она просто смотрит на мой лоб.

Что я знаю о...

будущем

Когда Сэди начнет ходить на свидания, я превращусь в чудовище. Буду всячески противиться ее свиданиям. Я подговорю своих друзей Роба Шнайдера и Дэвида Спейда, и мы вместе по-мужски потолкуем с парнями, которым взбретет в голову погулять с ней.



Тайм-аут

Мелисса говорит: «Мама, ты меня критикуешь!»
Я отвечаю: «Да нет же! Глупее ты ничего не могла
сказать!»

Джоан Риверс, не любящая критиковать мама
Мелиссы Риверс

Мишель Шапиро

Досье на маму

Мишель Шапиро возглавляет раздел искусства в журнале «Селф». Раньше она также работала в журналах «Гламур», «Севентин» и «Тайм-аут Нью-Йорк».

Мишель живет в Нью-Йорке с мужем и 7-летней дочерью Эсме. Она гордится тем, что ей удастся совмещать работу журналиста с материнскими обязанностями.

Что я знаю о...

том, как собираться в школу

Долгое время моя 7-летняя дочь Эсме была копушей, когда собиралась в школу. Я будила ее утром и говорила: «Пора вставать. Иди чистить зубы». В ответ она бормотала: «Сейчас, мамочка» — и снова зарывалась в подушку.

Тогда я купила самый примитивный таймер и стала утром заводить его и будить Эсме словами: «Даю тебе на сборы пятнадцать минут». Я перечисляла, что ей нужно сделать: одеться, умыться, почистить зубы и садиться завтракать. Через пятнадцать минут таймер отключался.

К этому времени она должна уже сидеть за обеденным столом.

Таймер имел большой успех. Как только я его заводила, дочка соскакивала с кровати и моментально начинала действовать. В конце концов девочка его возненавидела. Когда я входила к ней в комнату с таймером в руках, Эсме начинала просить: «Мамочка, не заводи его, пожалуйста. Я уже встаю». Так она перестала тянуть время по утрам.

Этот прием очень хорошо срабатывает. Для маленького ребенка слова «У тебя на сборы пятнадцать минут» ничего не значат. Он не понимает, что это такое. Таймер — совсем другое дело. Ребенок видит, как проходят минуты, и хочет сделать тебе приятное. Он чистит зубы и внимательно следит за таймером точно так же, как взрослые следят за часами. Кстати, этот метод мне и многим другим родителям подсказал школьный психолог.

Большое ему спасибо за это.

Что я знаю о...

том, как выполнять домашние задания

Эсме только недавно начали задавать уроки на дом. Родителям маленьких школьников нелегко понять, как делать уроки в домашних условиях.

Я заметила, что дочка приходит из школы уставшая. Ей тут же хочется отдохнуть у телевизора или за компьютером. Мне приходится твердо настаивать: отдыхать можно только после того, как будут сделаны уроки. Мы купили ей письменный стол. Теперь у нее есть специальное место, чтобы сосредоточиться. Это очень помогает.

В детстве у меня не было своего письменного стола, я делала уроки или за журнальным столиком, или за кухонным столом. Как только Эсме пошла в школу, я решила, что обязательно нужно поставить письменный стол в ее комнате. Это удобное и тихое место для того, чтобы делать уроки. Конечно, теперь стол у нее загроможден всем подряд и с трудом находится место, где пристроить тетрадь. Но это ее беспорядок, и она находит местечко, чтобы заниматься у себя. Считаю, что для дальнейшей жизни полезно приобрести такую привычку.

Что я знаю о...

том, как разделять родительские обязанности с мужем

Супружеские пары по-разному делят родительские обязанности. Нас с мужем воспитывали по-разному, поэтому у него иные, чем у меня, взгляды на воспитание детей. Это часто приводит к спорам. К примеру, в семье моего мужа детей воспитывали гораздо строже и скучнее. Я ратую за любовь и поощрение. Именно так относились к воспитанию детей мои родители.

Очень важно, чтобы родители действовали заодно, — особенно если вы росли в разных условиях. По крайней мере, нужно стремиться встретиться на полпути и прийти к соглашению, чтобы ребенок не чувствовал разное отношение и не использовал противоречие во взглядах родителей в свою пользу. Эсме обладает исключительно сильной волей, и мне очень нравится эта черта в ней. У нее всегда обо всем есть собственное мнение. Это замечательно, но и справиться с ней непросто. Важно, что мы с мужем пришли к согласию, как с ней обращаться. Возьмем, к примеру, наше правило о домашних заданиях. Мы с мужем согласились, что телевизор и компьютер можно включать только после того, как уроки сделаны. Эсме иногда просит меня или папу изменить это правило, но мы никогда не соглашаемся. И еще мы договорились, что разрешаем ей смотреть телевизор только около часа после того, как все сделано. Для нее это награда.

Что я знаю о...

соблюдении правил

Необходимо устанавливать определенные правила. По сути, детям это нравится, хоть они и протестуют. Конечно же ваш ребенок постарается расширить пре-

дела дозволенного — в детстве вы поступали точно так же. Если ваши дети этого не делают, это «степфордские» дети¹.

К примеру, моя дочь — страстная фанатка реалити-шоу «Подиум». К сожалению, в Нью-Йорке, где мы живем, оно идет по вторникам в 10 вечера. Каждый вторник в это время я слышу, как Эсме подходит к дверям своей спальни, пытаюсь услышать, что происходит с ее любимыми героями.

Я ничего не имею против этого сериала. Благодаря ему у Эсме проявился талант дизайнера, и она создала целую весеннюю коллекцию одежды из мешков для мусора. При случае я показала ее Хайди Клум², у которой брала интервью для журнала, и она заметила: «Нужно было бы снять такое же шоу для детей».

Во всяком случае, мы записываем все серии, чтобы Эсме смогла их посмотреть на следующий день.

Но если мы слышим, что она вышла из своей комнаты и на цыпочках подбирается поближе к телевизору, мы заставляем ее вернуться в постель, потому что таково правило. Очень трудно быть строгой, когда знаешь, что твоему ребенку что-то очень нравится. Терпеть не могу ей в чем-то отказывать, но правила должны соблюдаться.

Что я знаю о...

том, как составлять для ребенка распорядок дня

Я считаю, что у детей обязательно должен быть распорядок дня. Нельзя позволять им заниматься чем

¹ Ассоциация, навеянная романом Айры Левина «Степфордские жены», в котором мужчины городка Степфорд подменяли живых жен биороботами — спокойными и послушными воле мужа. (*Примеч. пер.*)

² Высокооплачиваемая американская модель Хайди Клум ведет телевизионное реалити-шоу «Подиум» — отбор молодых интересных модельеров и дизайнеров.

хочется и когда вздумается, в любое время дня и ночи. Распорядок для детей — гарантия безопасности. Они жаждут систематизированной жизни и нуждаются в ней.

Когда вы пускаете все на самотек и действуете по принципу «что угодно, лишь бы весело», дети страдают. Если вы позволяете им не ложиться столько, сколько им захочется, на следующий день им придется нелегко в школе.

Эсме хочется ложиться попозже, но я всегда говорю ей: «Тебе нужно выспаться, так же как маме и папе. Это очень важно для твоего тела и головы». Когда она ложится не в 22.30, а в 20.30, это совершенно другой ребенок. В ней столько энергии, если она выспится как следует.

Что я знаю о...

том, как воспитывать ребенка-«сову»

Моя дочь — прирожденная «сова». Мы с мужем оба поздно ложимся спать, и Эсме тоже хочется бодрствовать вместе с нами. Она любит ложиться поздно и поздно вставать.

Я разговаривала с подругами и знаю, что многие дети просыпаются в 6 утра. Моя же дочь может спокойно проспять до 10. Вот почему ее так трудно вовремя уложить спать. Не мы одни сталкиваемся с такой проблемой.

В нашем доме бывает трудно уложить Эсме в постель. Но я обнаружила, что в этом мне очень помогает музыкальный диск, присланный звукозаписывающей фирмой Liquid Music. Он создан для того, чтобы помочь заснуть, и действительно помогает. Я ставлю этот диск в проигрыватель в ее комнате, и через десять минут она уже спит.

Кроме того, я водила Эсме на курсы йоги для детей. Такие курсы очень хороши для детей, которые плохо засыпают, потому что там их учат расслаблять тело и отвлекаться от мыслей о прошедшем дне.

Иногда вечером я не включаю музыку, а говорю дочке: «Вспомни занятия по йоге. Закрой глаза и дыши, как тебя учили». После этого минут через десять она тоже засыпает.

Спасибо йоге.



Тайм-аут

Я ворчу каждый день. Думаю, дети чувствуют себя хорошо, когда знают, что ты наблюдаешь за ними. Если ты ничего не говоришь, они не будут чувствовать себя в безопасности.

Сьюзен Сарандон

Тина Фэй

Досье на маму

Тина Фэй пишет сценарии, занимает должность исполнительного продюсера и исполняет роль Лиз Лемон в телефильме Эн-би-си «30 Rock». Она выросла в Аппер-Дарби-Тауншип, штат Пенсильвания, а затем изучала драматическое искусство в Виргинском университете.

Закончив университет, Тина работала в Христианском союзе молодых людей в Чикаго, одновременно изучая искусство импровизационной комедии. Она послала в адрес передачи «В субботу вечером» серию скетчей, и неделю спустя ей предложили работу на студии «Студио 8Эйч». Тина стала первой женщиной — главным сценаристом телевизионного шоу. Вместе с Эми Пэлер она также ведет программу «Уик-энд Апдейт».

Тина и ее муж Джефф Ричард растят годовалую дочь Элис.

Что я знаю о...

праздновании дня рождения маленького ребенка

У меня очаровательная дочка. Я ее обожаю. Ей недавно исполнился годик, и по этому поводу мы организовали для нее маленький праздник, чтобы не перевозбудить ребенка. Словом, я сняла помещение клуба «Баттер» и пригласила 1000 человек. Шучу. А ведь некоторые родители иногда закатывают *такие* праздники! Лучше проводить их просто, иначе дети могут до того перевозбудиться, что праздник им будет не в радость.

Что я знаю о...

том, что значит быть работающей мамой

Каждая работающая мать знает, что это невозможная ситуация. По утрам встаешь и думаешь: «Ну вот, еще один день. Я не вынесу этого». Но ты совершаешь невозможное и со всем справляешься.



Тайм-аут

Если парень заходит за моей дочерью, я говорю ему: «То, чем ты будешь с ней заниматься сегодня вечером, я сделаю с тобой, когда ты проводишь ее до дому».

Шон Пенн

Джон Секада

Досье на папу

Джон Секада переехал с родителями с Кубы в США в девять лет и начал новую жизнь в Майами, где его отец открыл кофейный магазин. В Университете Майами он получил степени бакалавра и магистра гуманитарных наук по джазовому пению. Он был одним из авторов песен для Глории Эстефан и однажды выступал у нее на подпевках во время гастролей.

Джо начал сольную карьеру в 1992 году и быстро поднялся на верхние строчки хит-парадов. Он продал шесть миллионов дисков и исполнял песни перед огромными аудиториями. Его альбом *Otro Dia Mas Sin Verte* в 1992 году стал латинским альбомом номер один. Джон получил за него премию «Грэмми» за лучший латинский поп-альбом. В 1994 году было продано более миллиона копий его альбома *Heart, Soul and a Voice*. Он также пишет песни для Рики Мартина и Дженнифер Лопес.

Джон — счастливый отец двоих детей.

Что я знаю о...

времени для воспитания детей

Воспитывать детей — поучительный и интересный опыт. У меня двое детей семи и трех лет. Прямо или косвенно, сознательно или нет, но они изменили мою жизнь и стали ее центром. Самое мудреное при этом найти время для детей. Это превратилось в непрекращающуюся битву, потому что мне, как певцу, приходится много ездить. Моя ситуация не так уж отличается от положения других родителей, которые вынуждены вести беспокойную жизнь из-за работы. Думаю, самое

главное здесь — общаться со своим ребенком ежедневно, даже если ты не можешь быть с ним рядом. Знаю, другие родители могут подумать: «Что случится, если я пропущу один день? Завтра все равно буду дома». Это неправильно. Что, если в школе произошла драка или другой ребенок отвратительно вел себя по отношению к вашему? Ваш ребенок старается изо всех сил справиться с такими жизненными эпизодами, и он (или она) не может ждать следующего дня, чтобы получить ваш совет и почувствовать вашу любовь.

Если я чему-то и научился, так это тому, что воспитание детей требует величайшего терпения. Даже если ты устал либо твои дети ноют или капризничают, нужно сосредоточить на них внимание. Детям важно знать, что ты от них не отвернешься, даже если они ведут себя не лучшим образом. Им важно знать, что ты никуда не денешься. Ваше внимание означает для них любовь. Ваше общение с ними показывает им: что бы ни случилось, вы все равно их любите. Помощь, оказанная своим детям в нелегкие времена, делает вас ближе.

Что я знаю о... **дисциплине**

Если говорить о тех случаях, когда требуется дисциплина... хм, признаюсь, дисциплиной по большей части занимается жена. Когда я бываю дома, тоже принимаю посильное участие. После «я люблю тебя» случаются и перерывы. Это отлично срабатывает, особенно если ты действительно готов серьезно, а не на словах взяться за дело и именно так и делаешь. Что-нибудь вроде «Ты меня с ума сведешь» не пройдет. Здесь нужна серьезная причина. К примеру: «Я тебя предупреждал: прекрати бить сестру». Дети начнут понимать, когда их поведение приемлемо, а когда нет. Они также запомнят, что некоторые проступки приводят к серьезным последствиям. Поверьте, детям не нравятся такие «перерывы»

вы», поэтому со временем они прекратят делать то, из-за чего их призывают к ответу.

Как это ни удивительно, но мальчики и девочки действительно разные существа. Моя дочка довольно спокойная девочка, а с сыном совладать очень не просто. У него невероятный запас энергии, и он часто не может сосредоточить на чем-то внимание дольше пяти минут. Я понял, что для мальчика гораздо важнее составить распорядок дня и больше времени уделять подвижным играм. Мы отдали его заниматься спортом. Дочка вполне довольна тем, что играет сама с собой или поет.

Что я знаю о...

том, что следует развивать способности детей

Между прочим, у моей дочки поразительный голос. Если она когда-нибудь захочет пойти по моим стопам — что ж... дальше промолчу, потому что она может заняться чем угодно, лишь бы была счастлива. Но у нее от природы очень хороший голос. Я не буду говорить о том, что собираюсь петь вместе с ней. Мы просто дома поем вместе. В этом нет ничего специального. Я не хочу, чтобы это стало для нее обязанностью. Я разрешаю ей присутствовать, когда исполняю свои песни, если ей этого хочется. А если не хочется, тогда она уходит и играет со своими игрушками. Она приходит с мамой на мои концерты, и я пою ей что-нибудь на ночь. Может, когда-нибудь она споет что-нибудь перед началом моего концерта... или старый папочка выступит перед началом ее концерта! Пожалуй, мне пора остановиться!



Тайм-аут

Мы росли в гетто, и нас частенько пороли. Одежка у нас была истрепана до невозможности, но если двоюродному братцу перепала пара старых изодранных джинсов, ты все равно упрекал взрослых: «Значит, вы его любите больше». Нас лупили и бабушки, и дедушки, и соседи! Учителей мы тоже боялись. Утром приходили в школу, заглядывали в класс и пытались сообразить, в каком настроении сегодня учительница.

Какое все это имеет отношение к вопросу: как я воспитываю детей? Я не поступаю с ними так, как поступали со мной в детстве. Я остаюсь авторитетом для своих детей, но не потому, что я их бью, а потому, что награждаю за хорошие поступки. Думаю, поколение, предшествовавшее моему, очень повлияло на то, как мы воспитываем детей. Многие из нас решили: «Я не хочу растить детей так, как растили меня». Поэтому я награждаю своих детей за все — хорошую отметку, вежливые слова, помощь соседям. Знаете, всегда и во всем лучше руководствоваться любовью.

Берни Мак

Билли Боб Торнтон

Досье на папу

Кинозвезда Билли Боб Торнтон вырос в местечке Хот-Спрингз, штат Арканзас, где его отец работал школьным учителем и спортивным тренером. Билли Боб сначала был музыкантом в коллективе *Tres Hombres*.

В 1981 году он решил стать актером и сценаристом. Он написал сценарий фильма «Один неверный шаг» и сыграл в нем главную роль. Затем он написал сценарий и снял фильм «Отточенное лезвие», в котором к тому же сыграл главную роль. Билли Боб также снимался в фильмах «Человек, которого не было», «Плохой Санта», «Несносные медведи», «Форт Аламо» и «Школа негодяев».

У него четверо детей: Аманда, Уильям, Гарри и Белла.

Что я знаю о...

ТОМ, ЧТО ЗНАЧИТ БЫТЬ ВЕСЕЛЫМ ОТЦОМ

Дети любят бывать у меня. Они называют мое жилище «рок-н-рольным домом»! У меня есть настоящая студия звукозаписи, и музыканты вроде Уоррена Зивона и Дэуэла частенько приходят ко мне играть. Я считаю, что это здорово — иметь возможность повеселиться в то время, когда учишь детей чему-нибудь важному, музыке например. Я разрешаю детям играть на музыкальных инструментах. Они знают, как записывается альбом, и им это нравится.

Детям очень важно дать проявить себя в творчестве. Для этого не обязательно устраивать дома студию звукозаписи. Можно просто приобрести несколько подержанных музыкальных инструментов на распродаже и устраивать веселые концерты.

Что я знаю о...

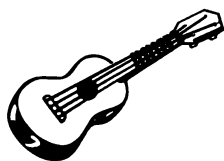
занятиях спортом

Теперь каждому ребенку достаются призы. По-моему, от этого дети стали ленивыми. В мое время все было иначе. Когда я был маленьким, спортивные соревнования проходили в яростной борьбе... и все-таки я не верю в эти дурацкие, безумные тренировки, напоминающие инструктаж свирепого военно-морского сержанта. Но точно так же я не верю, что детям нужно все преподносить на блюдечке. Ни к чему заикливаться на том, кто победил, а кто проиграл. Просто иди и старайся изо всех сил. Не переживай, если что-то не получается, — вот что я говорю своим детям.

Предполагается, что занятия спортом учат ребят жизни, а ведь жизнь не раздает призы всем подряд ни за что. Я играл в «Малой лиге» и никогда не забуду первую игру в бейсбол, в которой я стоял на подаче. Я вывел из игры десять бэттеров¹, и это был лучший день в моей жизни. Я рановато бросил мяч по дуге — обычно это доверяют в 12 лет, но все равно я это сделал. Для меня это одно из лучших воспоминаний в жизни.

Я самый нетребовательный отец в мире. Но мать моих детей умеет поддерживать хорошую дисциплину. По большей части, я позволяю детям делать все, что им заблагорассудится, но в разумных пределах. Они даже приходили ко мне на съемки «Плохого Санты». Я заставил их надевать наушники, чтобы они ничего не слышали.

Когда мы росли, то вокруг все было спокойнее. Детям нельзя показывать и позволять слушать все подряд.



¹ Бэттер — отбивающий в бейсболе.

Тайм-аут

Что меняется, когда ты становишься матерью?
Что не меняется? Меняется твое восприятие мира в целом. Я все вижу теперь иначе. Моей первой реакцией было недоумение: почему в нашем мире существует война, если все мы — отцы и матери? Теперь, когда у меня появились дети, я больше не могу равнодушно относиться к ее существованию.

Тea Леони

Карни Уилсон

Досье на маму

Дочь легендарного солиста группы «Бич бойз» Брайана Уилсона, Карни Уилсон победила в длительной борьбе с тучностью и добилась личного удовлетворения, профессионального успеха, физического и эмоционального здоровья. Маленькой девочкой, росшей среди насыщенной событиями жизни, Карни искала утешения в еде. Когда она выросла и достигла успеха с мультиплатиновой поп-группой «Уилсон Филлипс», дисфункциональные отношения с едой привели ее к патологической тучности, опасной для жизни.

Летом 1999 года она приняла серьезное решение и сделала операцию по удалению жира, которая транслировалась вживую через Интернет. После того как Карни потеряла 150 фунтов¹, в течение двух следующих лет ее жизнь преобразилась. Она вышла за мужчину своей мечты и нашла для себя новое занятие. Горя желанием помочь другим, Карни выступает перед людьми, рассказывая о способах похудения и иных вопросах, касающихся здоровья. Она продолжает записывать песни и выступать на телевидении. Кроме того, Карни написала три книги, к которым относятся «Я по-прежнему хочу есть» и «Подавая с любовью». У них с мужем, Робом Бонфильо, растет очаровательная малышка Лола.

Что я знаю о...

беспокойстве на раннем этапе беременности

Я очень переживала из-за беременности по многим причинам. Я беспокоилась, что из-за гормональной не-

¹ Около 55 кг.

стабильности стану плаксивой. Еще я беспокоилась из-за того, что у меня было несколько операций в области живота, в том числе по поводу паховой грыжи. Так что я, как и многие женщины, боялась после того, как узнала о беременности.

Успокоиться мне помогло хобби. Я научилась вязать. Это очень хорошее занятие, потому что отвлекает от всего остального.

Во время беременности не забывайте отдыхать. Если вы похожи на меня, то много двигаетесь и почти никогда не присаживаетесь. Я вечно ношусь без передышки. В первые месяцы беременности мне очень помогло вязание, ведь для того, чтобы вязать одеяльца, кофточки, чепчики, следовало сесть. Так было приятно в эти ранние дни сидеть. Я с удовольствием вязала малышу приданое.

Еще я проводила время у компьютера за разговорами с другими беременными. Интернет — очень хорошее подспорье. Конечно, лучше разговаривать со своими родными и подругами, у которых уже есть дети, но очень неплохо беседовать и с незнакомыми женщинами. Только хочу предостеречь: не слишком переживайте по поводу всего, что прочитаете в Интернете. Там можно найти очень страшные истории. Не забывайте, что беременность у каждой женщины протекает по-своему.

Что я знаю о...

занятиях любовью во время беременности

В первые дни беременности я задумывалась, не повредят ли ребенку занятия любовью? Ответ: нет. Любой врач даст тебе такой ответ — но, конечно, лучше всего поговорить со своим доктором.

Вообще-то в то время меня интересовал не только этот вопрос. Мне хотелось знать, *почему ребенок еще не шевелится*. Я звонила своей сестре Венди десять раз на

дню. Если вам так хочется задать массу вопросов родным и друзьям, звоните и спрашивайте, не переживайте по поводу того, как они это воспримут. Каждая беременная женщина оказывалась в такой ситуации хоть раз в жизни.

Помню, я думала: «Боже, мои лодыжки просто горят. А вдруг у меня начинается выкидыш? Или это нормально — чувствовать такое?» Я постоянно звонила своему врачу, и она нисколько не возражала. Ваш доктор всегда сумеет вас успокоить. Никогда не помешает позвонить лишний раз, потому что лучше спрашивать обо всем, что тебя волнует. Мой врач вела себя просто замечательно. Она всегда отвечала на все мои вопросы, в том числе: это нормально, что во время беременности на лице и особенно под глазами высыпало столько веснушек? Это нормально, что во время беременности соски у меня темнеют? Это нормально, что во время беременности я чувствую, как тянет внизу живота? (Между прочим, на все эти вопросы один ответ: да.)

Что я знаю о...

чрезвычайных ситуациях во время беременности

На сроке семь недель у меня началось кровотечение. Это было жутко страшно. Мой совет: в таких случаях немедленно звоните врачу, но ни в коем случае не паникуйте. Мое кровотечение оказалось сгустками крови, которым полагалось выйти наружу. Мне пришлось полежать несколько дней, но потом все нормализовалось.

Еще у меня начали болеть ладони и ступни ног. От этой боли я просыпалась по утрам. Я практически не могла сжать кулаки. Мой врач заверила меня, что в этом нет ничего страшного.

Еще меня беспокоили сны. Неужели, думала я, это нормально, когда во время беременности снится, будто твоя собака принимает наркотики? Такие у меня бы-

вали причудливые сны. Однажды мне приснилось, что я весь день езжу на лифте вверх и вниз. Так что во время беременности вполне нормально видеть странные сны.

Что я знаю о...

том, как выбирать советчиков

Всякий раз, когда я спрашивала у мамы совета, она мне отвечала: «Это было так давно, я уже не помню». Думаю, какие-то подробности по поводу беременности лучше выяснять у сестры — если она у вас есть. Не мучайте мать. Не забывайте, что она родила вас много лет назад. Она, конечно, вспомнит какие-то подробности и расскажет много смешных случаев, но ваша сестра, естественно, помнит все гораздо лучше.

Между прочим, моя мама вела себя во время моей беременности очень забавно. Она говорила мне: «Карни, не выпячивай живот». А я все равно выпячивала и говорила: «Давай, Лола!» Мама страшно переживала по этому поводу!

Что я знаю о...

мужьях и беременности

Думаю, многие мужья немного пугаются в первые месяцы беременности жены. Если честно, мы с Робом сначала побаивались вместе. В первое время он держался немного отстраненно, потому что нервничал. Потом все прошло, и он с энтузиазмом включился в ожидание дочки. Так что какое-то время не трогайте своего мужа, дайте ему освоиться.

Роб музыкант, и он был за то, чтобы играть для ребенка музыку, когда у него начали развиваться органы слуха. Мы с ним согласились, что ребенок чувствует вибрации, и хотели, чтобы для Лолы звучали красивые мелодии. Мы даже купили специальный детский музы-

кальный инструмент. Его можно подключать к плееру и играть песни. Еще мы включали музыку и пристраивали наушники мне на живот... Лола просто с ума сходила.

Роб начал разговаривать с дочкой, когда она еще не родилась. Он прикладывал губы к моему животу и говорил: «Привет, Лола, это папа. Я тебя люблю. Что ты там делаешь? Играешь? С нетерпением жду нашей встречи. А теперь папочка говорит тебе до свидания. Я люблю тебя».

У меня по лицу катились слезы. Это было так прекрасно, что и представить себе невозможно. Она еще не родилась, но отец уже с такой любовью и чуткостью относился к дочке. Я чувствовала эту любовь в его груди.

Никогда не забуду тот вечер, когда Боб взял гитару и мы с ним пели песни группы «Битлз». Лола у меня в животе брыкалась, не переставая. Мы пели Here Comes the Sun, а потом перешли на My Sweet Lord Джорджа Харрисона. Мы впали в экстаз, и ребенок от нас не отставал.

Больше всего Лола любила слушать Фрэнка Синатру. Мы включали ей его песни, и каждый раз, когда звучали оркестр, труба или гитара, клянусь Богом, она начинала танцевать у меня в животе. Как-то раз я сказала Бобу: «Не знаю, то ли мы пугаем ее, то ли ей это очень нравится». Я все-таки думаю, что ей это нравилось, потому что теперь, когда Лола слышит звуки трубы или гитары, она поднимает голову и принимается покачиваться в такт музыке. Это так прелестно.

После этого я стала ежедневно звать ее по имени, и она всякий раз начинала энергично брыкаться в ответ.

Что я знаю о...

чудесах

Невозможно понять, что такое беременность, пока сама не пройдешь через все это. Больше всего меня поразило, как быстро пролетели эти девять месяцев.

Самое замечательное, что любовь продолжала расти с каждым днем. Сначала твой ребенок — это всего лишь замысел и желание. По крайней мере, с нами все происходило именно так. Мы планировали появление нашего ребенка. Лола — наш первенец, и нам очень повезло, что мне удалось забеременеть сразу. Мы всегда знали, что она — воплощение любви, желание, ставшее реальностью.

Конечно, реальностью она стала для нас после того, как шевельнулась в первый раз. Это было в 16 недель. Я съела три кусочка шоколада и лежала на боку, рассматривая журнал. Внезапно я почувствовала слабый трепет в середине живота, словно кто-то изнутри стучал по барабану: бум-бум-бум... У меня забилося сердце, и стало не по себе. Но тут я улыбнулась и сказала себе: «Боже, неужели это ребенок? Он живой!» — а потом задумалась: это ребенок или газы?

С этой минуты я начала внимательно прислушиваться к тому, что происходит у меня в животе. Трепет становился все сильнее. Внезапно она начала брыкаться и двигаться. Было такое ощущение, что у меня внутри поселился инопланетянин, но я не люблю, когда люди употребляют это слово. Там внутри был крохотный человек.

На последних месяцах мне нравилось лежать в кровати и наблюдать, как мой живот двигается из стороны в сторону. Лола брыкалась так сильно, что живот у меня подпрыгивал. Когда она подросла, брыканье уменьшилось, потому что стало мало места. Тогда я стала чувствовать, как она потягивается, извивается, ворочается, толкается. Я стала ощущать ее колени и локти. Мне было любопытно: *может, ей там скучно?*

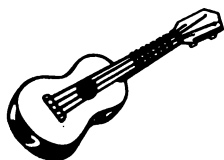
Еще я обратила внимание, как она спит. Когда мне хотелось есть, она меня пинала. После того как я поем, несколько минут она двигалась еще энергичнее, а потом засыпала. Если бы только она не била меня по печени и мочевому пузырю. Ух, как больно!

Что я знаю о...

том, как выжить в первые дни материнства

Спите, когда спит ваш ребенок. Но если у вас много дел, вот тогда приходится действительно тяжело. Нужно время, чтобы приготовить еду, принять душ, позвонить. Все это дается непросто. Вот почему очень важно распланировать время. И пить много жидкости.

И конечно же наслаждаться каждым моментом, проведенным с ребенком.



Тайм-аут

Дети очень похожи на блины: с первым
не все выходит гладко, зато во второй раз
получается лучше!

Кели Рипа,
ведущая ток-шоу «С Риджис и Кели»

Джоан Риверс

Досье на бабушку

Может ли она говорить? Еще бы! Уроженка Бруклина Джоан Риверс окончила Барнард-колледж, где изучала антропологию, прежде чем стала одной из лучших комических актрис Америки в жанре стендап комеди¹.

Джоан получила известность после того, как на время подменила ведущего Джонни Карсона в его ток-шоу, а затем стала ведущей собственного ток-шоу. Не так давно она начала вести передачи, посвященные событиям «красной дорожки», для телевизионного канала «Энтертейнмент телевижн», а теперь еще ведет обзоры, предшествующие церемониям награждений, для канала «Ти-Ви Гайд Ченнел». Кроме того, сейчас она занимается разработкой аналога дневного ток-шоу «Мнение» для мужчин.

Она является матерью телевизионного диктора Мелиссы Риверс и бабушкой 6-летнего Эдгара Купера Эндикотта, названного в честь покойного мужа Джоан Эдгара.

Что я знаю о...

том, что значит быть бабушкой

Одно из самых больших преимуществ быть бабушкой — это возможность совершать кражи. Никто не заметит, как 5-летний малыш потихоньку стащит записную книжку фирмы «Гермес»... шучу я, шучу.

Если честно, то в мире нет ничего лучше, чем быть бабушкой. С внуком я занимаюсь тем, чем никогда не занималась с Мелиссой. Мы с ним играем в боулинг!

¹ Стендап комеди — разговорный жанр (импровизированное юмористическое выступление артиста).

Для боулинга у нас есть специальные футболки с надписью Red Carpet Rollers! Дурацкие футболки, но мне нравятся. Мы встречаемся с внуком, его друзьями и Мелиссой в местном кегельбане. Я обожаю внука и с удовольствием занимаюсь с ним всем на свете.

Я считаю, что очень важно оставлять время для семьи. Каждое лето я обязательно беру неделю отпуска, чтобы провести ее с Мелиссой и внуком. Даже не говорите, что английская королева приглашает меня на обед, я все равно не приду. Мы уезжаем, и обеды у нас будут замечательные, и вообще время мы проведем великолепно.

Я хочу, чтобы мой внук запомнил, как бабушка баловала его. С ним я веду себя так, как не позволяла себе с дочерью. Недавно я ему сказала: «Слушай, не нужны нам всякие овощи. Давай съедим на обед по большой порции мороженого». Мелисса закатила глаза, но не стала мне возражать — я бабушка.

Что я знаю о...

том, как развивать чувство юмора

У моего внука великолепное чувство юмора. Я поняла это, еще когда он сидел на высоком стульчике. Я сказала Мелиссе, что когда-нибудь он станет вторым Ларри Дэвидом или Нейлом Саймоном. Главное — позволять ему шутить и смеяться над его шутками. Не думаю, что ребенок может оказаться слишком глупым. Нужно дать ему возможность самому выявить свои способности смешить. Но вообще-то я считаю, что дар шутить передается по наследству. Мой отец всегда смешил людей. Моя сестра юрист, но тоже умеет быть смешной и может рассмешить даже судей. Слава богу, у моего внука та же наследственность. Я говорю ему: «Если ты умеешь смеяться, то сможешь пройти в жизни через любые испытания». Это хороший совет для всех.

Тайм-аут

Суть отношений между мужчиной и женщиной и рождения ребенка заключается в том, что ты учишься любить безоговорочно... Для меня очень важна моя творческая энергия, но являться матерью, иметь друзей и любимого человека еще важнее.

Я стараюсь беречь эти дни. Материнство полностью изменило мою жизнь. Прежде всего, я стала гораздо организованнее, бережнее относиться к своему времени. На самом деле теперь у меня совсем нет свободного времени... Просто удивительно, что мои дети так талантливы. Лурдес великолепно копирует меня! Еще у нее отлично получается Мэри Джей Блайдж и группа «Спайс герлз». Я же говорю ей: «Лола, не копируй меня, сделай еще лучше!»

Мадонна

Адам Бич

Досье на папу

Адам Бич — индеец племени солто из канадской провинции Манитоба. Восьмилетним мальчиком он потерял в автомобильных катастрофах обоих родителей с перерывом в несколько месяцев.

Адам осуществил свою мечту стать артистом, начав сниматься в телесериалах «Призрак всадника» и «Одинокий голубь». В кино он сыграл главные роли в таких фильмах, как «Дымовые сигналы», «Тайна», «Аляска», «Говорящие с ветром», «Сегодня и навсегда». Совсем недавно он сыграл морского пехотинца Айру Хэйеса в эпической кинокартине Клинта Иствуда «Флаги наших отцов».

Адам — член племенного союза индейцев оджибва, часто выступает в поддержку организации «Молодежь первой нации». У него два сына, 10-летний Ноа и 8-летний Льюк.

Что я знаю о...

том, что значит поступать, как я

Я всего лишь стараюсь не забывать, кто я и что собой представляю. Я хочу, чтобы мои дети смотрели на меня как на образец для подражания и говорили: «Я люблю папу, потому что он самый лучший». Моим детям 8 и 10 лет. Мой главный совет родителям таков. Ваши дети повсюду, в любом направлении, ищут образцы для подражания. Будущее ваших детей берет начало в вашем доме. Очень важно, чтобы вы служили детям примером, показывая, какой должна быть их жизнь.

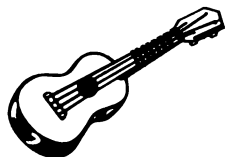
Если ваш ребенок оступился, оказался вовлечен в неприятную историю, корни этого — в жизни дома. Об

этом не принято говорить. Я имею в виду, что многие люди живут в отрицании. Они не хотят признать, что ошибки кроются у них дома.

В целом я совсем не строгий отец. Просто я стараюсь предстать перед сыновьями в лучшем виде. Я не курю, не пью, не употребляю наркотики. Я человек спокойный, но, если потребуется, могу дать отпор. Я не хочу, чтобы мои сыновья росли слабаками.

Я могу служить примером и для детей коренного населения Америки. Не так много коренных американцев добилось подобного успеха. Я говорю своим сыновьям: мы должны использовать свой успех, чтобы воодушевлять представителей коренных народностей добиваться для себя большего. Я хочу дать им надежду, что они могут достигнуть многого. Я участвую в конференциях и выступаю перед детьми. Во многом я все это делаю, чтобы показать сыновьям, что человек должен не только добиваться чего-то для себя, но и отдавать другим.

Надеюсь, что, когда мои дети вырастут, в своих поступках они будут руководствоваться моим примером. Надеюсь, что когда-нибудь настанет день, когда они вспомнят, каким был их отец. Для них я являюсь первым примером для подражания.



Тайм-аут

Я знаю чуть побольше, но не намного. Мой совет — просто расслабьтесь. И найдите хорошую няню.

Брайан Кокс, звезда фильмов «На острой грани» и «Люди Икс-2», который снова стал отцом почти в 60

Доктор Эрика Шварц

Досье на маму

Доктор Эрика является признанным защитником пациентов и 33 года работает практикующим врачом. Она написала четыре книги: «Естественная энергия», «Решение о гормонах», «Естественный 30-дневный курс гормонотерапии» и «Как похудеть подростку».

Еще доктор Эрика читает в различных корпорациях лекции о здоровье и хорошем самочувствии и ведет в еженедельнике колонку, которую читают десять миллионов читателей. Кроме того, она ведет собственное телешоу, выступает с обращениями на Пи-би-эс¹, а также участвовала в программах «Раннее шоу» на Си-би-эс, «Точка зрения» на Эй-би-си, «Крис Мэттьюс шоу» на Ньюс Ченнэл и многих других. Она написала множество статей сама и стала героиней не меньшего числа статей, опубликованных в различных газетах и журналах, в том числе «Уолл-стрит джорнал», «Дабл Ю», «Гламур», «Уименз Хэлс», «Ю-Эс-Эй тудей», «Нью-Йорк таймс», «Бостон гералд», «Вог», «Шейп», «Селф» и «Нэчурал хелс».

У доктора Эрики необычная биография. Она родилась в коммунистической Румынии. Девочке было 15 лет, когда ее семье удалось перебраться в Италию. Позднее вместе с родителями она переехала в США, где изучала базовый университетский курс в Нью-йоркском университете, имея полную стипендию за обучение. Она получила степень магистра с отличием в медицинском колледже Университета штата Нью-Йорк. В 28 лет она стала первой женщиной — заведующим травматологическим отделением в Уэстчестерском медицинском цен-

¹ PBS (сокр. от Public Broadcasting System) — Государственная служба радиовещания.

тре, причем самым молодым. В частной практике она приняла более 100 000 пациентов.

У нее две взрослые дочери 21 года и 29 лет. Кроме того, она воспитала несколько приемных детей.

Что я знаю о...

мудрой дисциплине

Мне кажется, родители не понимают разницу между необходимостью поддерживать дисциплину и необходимостью прислушиваться к своему ребенку. Я считаю это очень важным при воспитании ребенка. Многие мамы и папы не желают устанавливать твердые правила, когда ребенок маленький. Это самый худший вариант воспитания, потому что вы сами отрекаетесь от роли родителей. Все будет еще хуже, когда ваш ребенок станет подростком. На мой взгляд, такие родители попросту боятся перечить собственным детям и взять на себя ответственность за необходимость добиться положительного результата. Не забывайте, пожалуйста, что правильное воспитание ребенка связано с умением родителей брать на себя ответственность.

Существует несколько правил, которых нужно придерживаться в отношении ребенка. К ребенку, которого вы призываете к порядку, нужно относиться с уважением, быть с ним добрым и честным. Впрочем, эти правила являются основополагающими для жизни в целом.

Что я знаю о...

том, как сказать «нет»

Думаю, большинство родителей увлекаются и слишком часто говорят «Нет, нет, нет!» маленьким детям. Это дает детям слишком мало простора для того, чтобы

стать людьми, которые действительно понимают, почему им говорят «нет». Если вы начнете просто бросать: «Нет!» — без объяснений, то в конечном итоге получите ребенка, который будет постоянно становиться на дыбы. Это совершенно нормальная реакция — воевать с бессмысленными запретами.

Я считаю, что с маленькими детьми нужно вести себя очень осмотрительно. К примеру, 5-летнему мальчугану в разгар лета захотелось надеть что-то зеленое с чем-то красным. И пусть надевает, это не так уж и важно. В этом случае не стоит с ним бороться. С маленькими детьми очень важно настаивать на своем только в действительно важных вопросах. Причем «борьбы» вообще возникать не должно. Конфликты я воспринимаю как возможность чему-то научить ребенка.

Скажем, ваш ребенок просыпается в субботу утром и начинает ныть, что ему хочется в аквапарк, потому что на улице жарко. Но именно сегодня вы этого сделать не можете. Скажите так: «Я бы с удовольствием пошла с тобой в аквапарк, но сегодня никак не могу. Мы сходим в другой раз». Это не борьба с ним, а констатация факта.

Вы должны быть взрослым, чтобы быть родителем. А ведь большинство людей так и не становятся взрослыми. Они остаются детьми-переростками. Быть взрослым означает быть честным с самим собой и остальными.

Что я знаю о...

**матерях, которые занимаются с детьми
всем, и отцах, которые ничем не занимаются
с детьми**

Может быть, такого отца лучше вообще не иметь. Подумайте об этом: отец ваших детей совершенно ими не интересуется... что он даст вашим детям? Муж и жена должны действовать сообща, и детям надо видеть, что

они откровенно, бережно и с любовью относятся друг к другу и к своим детям. Именно это учит детей, как вести себя в отношениях.

Если отец ваших детей не участвует в их воспитании, я бы не стала с этим мириться. Я бы усадила его и сказала: «Ты принимал участие в создании этих детей. Я не одна их сотворила, и мне необходимо, чтобы ты участвовал в их воспитании».

Часто такая ситуация сохраняется именно по вине матери. Женщина с низкой самооценкой, не уверенная в собственных силах, чувствует, что она недостойна поддержки и помощи партнера в вопросах воспитания детей. Поработав над своей самооценкой, она поймет, что необходимо полностью изменить жизнь. Если ее муж трудоголик, она должна сказать ему: «В нашей жизни главное не деньги, которые нам все равно не забрать с собой после смерти. Главное — это дети, которым мы оставим нашу планету, и умение радоваться, пока мы живы».

Если ваш партнер не пойдет вам навстречу, следует пересмотреть ваши отношения.

Что я знаю о...

том, стоит ли родителям оставаться вместе «ради детей»

Многие женщины скажут мне: «Да, у нас отвратительные отношения, уже многие годы я не знаю счастья, но мы остаемся вместе ради детей». А я вам говорю, что это полный вздор... Я сама разводилась и знаю, что дети всегда чувствуют, когда отношения между родителями разладились, и им от этого плохо. Если отношения между родителями так и не наладятся, плохо будет всем, а у детей, когда они вырастут, тоже возникнут сложности в отношениях. Дети прекрасно видят, когда родители притворяются, что у них все хоро-

шо. Гораздо лучше вести себя честно. Кстати, у вас все равно не получится не выносить сор из избы. Может быть, в 1800-е годы это удавалось, но теперь не срабатывает. Все равно все узнают, что происходит. А ведь дети гораздо наблюдательнее взрослых, и это касается их напрямую. Ко мне приходили вместе матери и дочери, и мать всегда испытывала потрясение, когда дочь прямо говорила: «У моих родителей плохие отношения, у меня никогда такого не будет». Мать возражала: «Мы же остаемся вместе ради вас с братом». Для ребенка это ужасно. Еще хуже, когда мать во время семейных ссор делает подростка своим доверенным лицом, привлекает его на свою сторону. В этом случае вы не даете ребенку оставаться тем, кем он есть на самом деле, — всего лишь подростком. Позвольте ему расти и взрослеть естественным образом. Не заставляйте его становиться вашим советчиком только потому, что он рядом. Вы вынуждаете его стать частью ваших неудавшихся отношений, а это неправильно. В этот период жизни им полагается быть свободными от забот и повзрослеть, когда придет пора.

Что я знаю о... **проблемных детях**

Я еще ни разу не видела проблемного ребенка, который стал таким не по вине собственных родителей. Дети начинают «выделываться» только в том случае, если их не слышат. Они плохо себя ведут, когда чувствуют, что их не любят и что на них не обращают внимания.

Родители, вы должны дать себе клятву: «Я приложу все силы, чтобы поступать честно и справедливо».

Большинство же родителей отрекаются от своих обязанностей и заявляют: «У меня ужасный ребенок». На самом деле ребенок настолько плох, насколько вы его таким сделали.

Что я знаю о...

душевном состоянии подростков

К тому времени как ваш ребенок стал подростком, вы устали. Многим из нас в это время за 40 или того больше. В этом возрасте наша работа, наша личная и общественная жизнь приобретают для нас очень важное значение, и порой мы устаем от родительской роли, потому что исполняли ее значительную часть жизни. Мы больше не хотим никаких проблем и, если они возникают, стремимся от них устраниваться.

Родители устали, утратили интерес. Самое худшее состоит в том, что у людей не хватает мужества и желания противостоять трудностям. К сожалению, с подростками предстоит пережить немало трудностей. Вспомните, я говорила, что дети «выделываются», когда чувствуют, что их не любят и на них не обращают внимания. Если игнорировать подростка, он начнет «выделываться» еще хлеще.

Как-то одна из моих пациенток сказала: «Я не выношу свою дочь. Ей десять лет, она почти подросток и уже такое вытворяет. Она кричит на меня и вообще ведет себя очень грубо. Я очень стараюсь, но не могу с этим справиться».

Я ей ответила: «И все-таки вам придется с этим разобратся. За следующие десять лет вам необходимо наладить с дочерью отношения, иначе станет еще хуже. Что тогда делать? Бросить ее?»

Мать растерянно посмотрела на меня и спросила: «Что же мне делать?»

Я посоветовала: «Сядьте с ней рядом и поговорите. Если девочка скажет что-нибудь злое, возразите ей: «Так не годится». Ей уже десять лет, она должна понять. Если она продолжит грубить, повторите: «Если ты не можешь говорить вежливо, отправляйся в свою комнату. Выйдешь, когда будешь готова нормально поговорить».

Я расскажу вам другую историю о том, что дети всегда похожи на родителей.

Одна из моих подруг — очень хороший психиатр и прекрасный воспитатель. В то время моей дочери было 15 лет, и я отправила ее в летнюю школу на Род-Айленд. Она не всегда получала лучшие оценки, а мне хотелось, чтобы у нее все наладилось с учебой (все мы порой начинаем сходить с ума — сегодня я бы так уже не поступила). Дочь не хотела учиться в пансионе, тем не менее когда я приехала ее проведать, то сказала: «Тебе придется тут пробыть все лето. У тебя только четверки, а ты можешь учиться лучше». Я не услышала и не выслушала ее.

Через две недели мне позвонил директор и сообщил, что моя дочь исключена. «За что?» — спросила я. Директор ответил: «Она принесла в спальню спиртное и устроила вечеринку». Он рассказал, что у моей дочери оказалась бутылка ликера, который предлагают в самолете. Другого спиртного на вечеринке не было. Директор сказал: «Детям пить не положено, так что уговаривать меня бесполезно. Вам придется ее забрать».

Я позвонила дочери, и она сказала: «Мама, прости меня». После этого я обратилась к своей подруге-психиатру и спросила, в чем моя ошибка. Она ответила: «Характером твоя дочь пошла в маму. Ты должна прислушаться к собственным советам, которые даешь другим, — о том, как важно быть честным и мужественным. Твоей дочери хватило отваги восстать против пансиона, но у нее еще нет твоего умения и такта иначе справиться с ситуацией. Ты ее не услышала, и тогда она устроила этот демарш, чтобы привлечь твое внимание. Пока она не умеет делать это по-другому».

Это был самый важный момент в моей жизни как матери.

Мораль сей истории: если ты не услышишь ребенка, он что-нибудь натворит.

(Между прочим, в настоящее время моя дочь, с которой это приключилось, стала юристом.)

Что я знаю о...

том, как не соперничать с дочерью-подростком

Когда моей дочери было лет одиннадцать и у нее начала расти грудь, в нашей жизни наступило прекрасное время — просто замечательное время. Мы вчетвером — моя дочь, ее подруга, мама подруги и я — пошли в магазин за покупками. В то время мать этой девочки разводилась с мужем. Это была очень сексуальная женщина с роскошным телом. Тогда нам с ней было лет сорок с небольшим, и эта мама стала примерять очень откровенные наряды. Я шепнула ей: «Думаю, подходит время вашей дочери».

Я хочу сказать, что мы, как матери, должны позволить нашим дочерям чувствовать себя комфортно в желании быть сексуальными. Если мать станет соперничать с дочерью, это может привести к возникновению сложной ситуации. В случае, о котором я рассказываю, у подруги моей дочери возникли проблемы с пищеварением. К счастью, она вылечилась и теперь совершенно здорова.

Если мать старается быть сверхсексуальной, дочь не сможет с ней соперничать. Это ведет к возникновению серьезных разладов во многих семьях. Теперь, когда пластическая хирургия достигла таких высот, женщины стремятся оставаться вечно молодыми. Они забывают, что, возможно, настала очередь их дочерей быть сексуальными и привлекать внимание мужчин.

Что я знаю о...

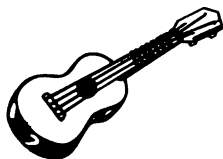
разводе

Последняя мысль по этому поводу: многие матери из-за развода ожесточаются. Женщину бросил муж, а она изливает яд на собственную дочь.

Такие женщины жалуются и жалуются, что их бросил муж. Дочь начинает считать, что все мужчины подлецы и ничего хорошего ждать от них не приходится. Мать, можно сказать, заходится криком: «Смотри, что твой отец со мной сделал! Это так ужасно! Мужчинам нельзя верить!» Девочка вырастает с подобным убеждением, она полна недоверия.

Мать должна объяснить дочери, что между мужчиной и женщиной могут существовать замечательные отношения.

Теперь я замужем и счастлива, потому что у нас с мужем прекрасные отношения. Я говорю своим детям, что у них все может сложиться замечательно, если быть честным и заботливым и брать на себя ответственность за создание позитивного результата.



Тайм-аут

Мне словно открылось новое измерение в чувствах,
каких я прежде никогда не испытывала.

Это поразительно.

Гвинет Тэлтроу о любви к своим детям, Эппл
и Мозесу

Рене Сайлер

Досье на маму

Передачу «Раннее шоу» на канале «Эн-би-си ньюс» невозможно представить без Рене Сайлер с октября 2002 года, когда эта передача впервые вышла в эфир в современном формате. Рене беседовала один на один с первой леди Америки Лорой Буш, Колином Пауэллом¹, сенатором Джоном Мак-Кейном и первой женщиной — командиром шаттла «Дискавери» Эйлин Коллинз. Она вела репортаж из штата Флорида о последствиях урагана Чарли и из Вашингтона о церемонии похорон экс-президента Рональда Рейгана.

Рене родилась в Скотте, на базе ВВС США в штате Иллинойс. В 1987 году она окончила Калифорнийский государственный университет в Сакраменто, специализируясь в психологии. Она — активный член Национальной ассоциации чернокожих журналистов, получила премию Грейси Аллен за серию репортажей о раке груди (она активно занималась этим вопросом еще до того, как сама пережила все связанные с ним страхи). Организация «Американские женщины на радио и телевидении» в 1997 году также назвала ее женщиной года.

Рене замужем за Баффом Пархэмом, у них двое детей, 10-летняя Кейси и 8-летний Коул.

Что я знаю о...

том, как быть самой лучшей матерью

Наверное, мой совет можно назвать эзотеричным. Помню, я страшно нервничала, когда была беременна

¹ Пауэлл Колин — Государственный секретарь США в 2001—2004 гг.

Кейси. Мне не верилось, что благодаря мне в мире появится новый человек. Справлюсь ли я? Женщина постарше, почувствовав мое беспокойство, однажды подошла ко мне и сказала: «Знаете, никто не сумеет стать этому ребенку лучшей матерью, чем вы».

Вы даже не представляете, как воодушевили меня ее слова. Я вспоминала их каждый раз, когда начинала сомневаться, правильно ли действую как мать. Если мне казалось, что я делаю для детей недостаточно, я вспоминала слова этой женщины: никто не сможет стать для Кейси и Коула лучшей матерью, чем я. Я и сейчас слышу ее слова.

Самое главное — верить в свои силы. Очень часто при воспитании детей родителям приходится действовать вслепую, полагаясь на собственную интуицию. Можно прочитать кучу книг о том, чего ожидать, когда ты готовишься стать матерью. Но когда рождается ребенок, все прочитанное улетучивается из головы. Ты смотришь на младенца, а он на тебя. И каким-то образом ты начинаешь верить, что справишься.

Что я знаю о...

чувстве вины и о том, как просить прощения

Для женщины это очень сложно. Нам кажется, что мы всегда должны быть идеальными — идеальными спутницами жизни, идеальными работницами и идеальными матерями. Я предпочитаю считать, что достаточно быть просто хорошей. И все равно каждый божий день мне приходится бороться с желанием упрекать себя за несовершенство. Я останавливаюсь и начинаю себя убеждать, что стараюсь с ними справиться. Не стоит себя понапрасну упрекать в куче недостатков, если ты стараешься их преодолеть.

Как-то раз я везла детей по городу. Я страшно радовалась, что сумела забрать их из школы и всю вторую

половину дня мы проведем вместе. Внезапно зазвонил мой мобильник. Звонила подружка моей дочери. Она сказала: «Вы же обещали, что встретитесь с нами». У меня совершенно вылетело из головы, что мы еще раньше договорились вместе поехать на игровую площадку.

Я повернулась к дочке и честно сказала: «Извини, твоя мама оплошала». — «Ничего, мамочка, — ответила мне Кейси. — Тебе столько всего приходится держать в голове!»

Так я поняла, что в этом нет ничего страшного — признаться своим детям в собственных недостатках. Так они усвоят очень важный урок — никто в нашем мире не идеален.

Что я знаю о...

том, как чувствовать себя хорошей матерью

Порой у меня случаются такие грандиозные успехи в воспитании детей, что я сама себя хвалю. Но уже час спустя я могу почувствовать себя полнейшей неудачницей. Можно переживать такие взлеты и падения чуть ли не одновременно.

Ежедневно в четыре утра я ухожу на работу и при этом переживаю: все ли я сделала? Приближается Хеллоуин, а для меня нет ничего хуже этого праздника. В кого нарядить детей в этом году? Понравятся ли им костюмы? Я все еще ничего толком не придумала. Почему я так редко бываю в школе? Дочка меня спросила, не смогу ли я вызваться дежурить по школе. Я ей объяснила, что для этого потребуется очень много времени, а я занята на работе. Дочь все поняла, но я до сих пор корю себя за это.

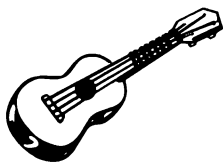
Нужно вовремя понять, что ты не в состоянии постоянно оставаться лучше всех. Главное — постараться с максимальной пользой проводить каждое мгновение.

Что я знаю об... обеденном столе

Одно из самых больших изменений в нашей жизни связано с обеденным столом. Мы собираемся за ним всей семьей только раз в неделю из-за того, что у моего мужа сложный график работы. Поскольку мы так редко ужинаем вместе, я придавала этому событию огромное значение. Я представляла себе, как все вместе мы едим лазанью с кукурузой и свежим шпинатом, как мои дети едят шпинат без протеста и жалоб.

Увы, такое бывает только в мечтах. В реальной жизни я действительно устраиваю семейные ужины, но дети постоянно протестуют. Их не устраивает домашняя лазанья. Они желают питаться куриными наггетсами и картошкой фри. И им совершенно не сидится на месте. Они то вскакивают, то снова садятся, то носят по комнате. Пора прекращать возводить совместный ужин в ранг события чрезвычайной важности.

Я по-прежнему готовлю совместные ужины, но теперь главное для меня, чтобы все были сыты. После того как дети наелись, я не заставляю их сидеть за столом, пока не поедят все. Я их отпускаю, и мы с мужем завершаем ужин в тишине и спокойствии.



Тайм-аут

Во время беременности я много гуляла, и у меня были совершенно благополучные роды, о каких можно только мечтать. Схватки длились 24 часа, и ребенок вышел без особых затруднений. Это была победа над собой, рождение ребенка избавило меня от множества призраков. Просто невероятно, что я испытала нечто подобное и оказалась в состоянии сделать все абсолютно естественно.

Кейт Уинслет

Сведения об эксперте

Эбби Эллин — автор книги «Талия подростка: бывший толстый ребенок об обильной еде, потере веса и о том, как могут (и не могут) помочь родители». Ее веб-сайт: www.teenagewaistland.com.

Эбби также пишет статьи для раздела «Стиль» в «Нью-Йорк таймс». Она провела шесть лет в лагере для полных: два года как подопечная и четыре в качестве консультанта. О своей работе с детьми, страдающими от избыточного веса, она говорит так: «Мне легко устанавливать с ними взаимоотношения. Я сочувствую им».

Что я знаю о... **детском ожирении**

Детское ожирение приобрело в Америке масштабы эпидемии. И это по-настоящему больно задевает меня, потому что я в детстве тоже имела проблемы с лишним весом. Никогда не забуду, как моя бабушка сказала: «Не приезжай ко мне во Флориду до тех пор, пока не сбросишь десять фунтов». Я не сбросила эти десять фунтов. Даже ребенком я понимала: ты не сбросишь вес до тех пор, пока не будешь к этому готов.

Сейчас мы знаем о пагубных привычках и о том, что человек, их имеющий, не избавится от них до тех пор, пока не будет к этому готов. Ты не остановишься, если не сможешь сказать: «С меня довольно. Мне надоело быть толстым, пьяным или нечто в этом роде». Нелепо надеяться, что ребенок может сказать подобные слова.

Мне было 12 лет, когда бабушка запретила мне приезжать к ней во Флориду. И это по-настоящему обидело меня.

В своей книге я привела данные опроса множества детей, страдающих избыточным весом, а также их родителей. Эти дети заявляли мне, что они хотят только одного — безоговорочной любви. Они говорили, что не хотят чувствовать, что должны выглядеть или вести себя определенным образом, чтобы родители их любили.

Если вы видите, что ваш ребенок слишком много ест и набирает вес, не ждите и не давайте проблеме обостриться — обратитесь к врачу и выясните, не вызвано ли это какими-то медицинскими причинами. Если таковых нет, причина, возможно, кроется в его эмоциональном состоянии. Тогда скажите своему ребенку: «Я здесь, с тобой. Если тебе нужны моя помощь и поддержка, я дам их тебе, но не стану приставать к тебе с разговорами по поводу еды и физических упражнений. Я не собираюсь изводить тебя». Это действительно подходящий способ приблизиться к ребенку, который набирает вес.

Вам следует добиться, чтобы ваш дом стал здоровой и положительной средой. Для этого вы сами должны продемонстрировать то поведение, какого хотите добиться от детей. Если вы весь вечер сидите на кушетке с большой ложкой, погруженной в ведро с мороженым, трудно ожидать, что ребенок не последует вашему примеру. Если вы вытаскиваете пакет с чипсами и называете это обедом, тогда и ваш ребенок будет считать, что это хорошо и нормально. Но если вы едите салаты и полезные для здоровья белки, а также фрукты и овощи, тогда нормой станет *это*.

Применяйте на практике то, что советуете своему ребенку. Вы пообещали ему, что не станете изводить придирками, помните об этом и не донимайте всякий раз, когда увидите, что он ест что-то слишком калорийное. Не говорите: «Отложи это мороженое и пирожное. Что ты делаешь со своей фигурой? Неужели ты не знаешь, что набираешь вес?» Это самый плохой способ решения проблемы, потому что при любом удоб-

ном случае ребенок будет съедать еще больше. Так возникает замкнутый круг: вы стремитесь следить за тем, как ребенок питается, а он, бунтуя, ест еще больше.

Лучше всего запастись полезными продуктами — постной белковой пищей, фруктами и овощами. Это тяжело, если у вас есть другие, нетолстые дети. Тогда вы начинаете думать: «Почему нужно отказывать Тимми? У него нет проблем с весом. Он может съесть немного печенья». Ответ на этот вопрос таков: если один член вашей семьи страдает ожирением, понадобятся усилия всей семьи, чтобы помочь ему или ей. Когда у кого-то в семье возникают серьезные проблемы со здоровьем, все должны действовать сообща, даже если вечером из-за этого придется лишиться шоколадки.

Основной итог взаимодействия детей и пищи зависит от родителей. Детям необходима определенная система, они ее просто жаждут, особенно страдающие избыточным весом. Они действительно нуждаются в определении границ и хотят, чтобы родители *были* родителями и установили эти границы. Склонные к перееданию дети часто подвергают проверке эти устои. Обязанность родителей — следить за детьми и держать в определенных рамках. Если вы каждый день уступаете и заезжаете в «Макдоналдс», чтобы купить гамбургер перед обедом, значит, вы не установили границ.

Меня очень огорчает, что сейчас так много детей, страдающих ожирением. Люди обсуждают это явление и обычно говорят: «Все это из-за фастфуда». Я не согласна, что причина детского ожирения кроется в этом. В действительности родители не помогают детям сделать правильный выбор питания. Вы должны стать настоящими родителями и объяснить детям, что их тела должны быть здоровыми.

Страдающие ожирением дети в действительности взывают к своим родителям с просьбой позаботиться об их здоровье. Прислушайтесь к ним и помогите им обрести любовь, которой они так жаждут.

Тайм-аут

У моей дочери такая проблема: она разбрасывает вещи в своей комнате. Если она оставляет одежду на полу, мы кладем ее в мешок для мусора. Для того чтобы получить ее назад, ей нужно все прибрать.

Мадонна

Когда у меня родился второй сын, к моей любви не примешивались поиски чего-либо еще. Я обрела дом. Это по-настоящему глубоко изменило меня. Я относилась к тем детям, которые хотят стать матерями чуть ли не с пяти лет. Я ходила на детские площадки и просила у мам позволения присмотреть за их детьми. Наверное, я чего-то искала. Обладание детьми сделало меня более страстной. Во всем.

Дженнифер Коннелли

Дайана Лейн

Досье на маму

Уроженка Нью-Йорка, Дайана Лейн стала играть на сцене еще в детстве, что вполне естественно, поскольку ее родителями были преподаватель актерского мастерства Берт Лейн и певица из ночного клуба Коллин Фаррингтон. К шести годам Дайана оказалась на сцене, а в тринадцать ей дали роль в фильме Джорджа Роя Хилла «Маленький роман» с сэром Лоренсом Оливье. За свою игру она попала на обложку журнала «Тайм».

В подростковом возрасте она сыграла главные роли в таких ставших классикой фильмах, как «Бойцовая рыбка», «Аутсайдеры» и «Улицы в огне». Она также снималась в фильмах «Клуб «Коттон», «Чаплин», «Прогулка по Луне», «Неверная» и «Под солнцем Тосканы».

От первого мужа, актера Кристофера Ламберта, у Дайаны есть дочь Эленор. В настоящее время Дайана Лейн замужем за актером Джошем Бролином.

Что я знаю о...

раннем материнстве

Материнство дало мне самое важное преимущество. Мне безразлично, что думает обо мне Голливуд, меня значительно больше волнует, что думает обо мне моя дочь. Я обладала высоким уровнем ответственности и была для своей дочери образцом для подражания.

Трудно играть роль крутого парня и говорить «нет» в своем доме. Это гораздо труднее, чем отказаться от роли. Мне пришлось вырастить хребет... а я и не знала, что у меня нет хребта, до тех пор, пока у меня не родился ребенок, и мне пришлось его отращивать. Я постоянно думала: «Что, если я ей не понравлюсь? Не убежит ли она от меня?»

Что я знаю о...

повторном замужестве и объединении семей

Я даже не могу измерить, насколько переменилась моя жизнь с тех пор, как я вышла замуж за Джоша... Изменения такие огромные. Из одинокой матери, жившей в своем замкнутом мире, словно под стеклянным колпаком, я превратилась в женщину, чей дом полон людей. Это коллективная жизнь, а дом уже даже не «мой». У всех есть комнаты, только у меня нет. Я обычно говорю: «Я просто буду на кухне». Но я люблю мою новую жизнь и ценю ее. Она перестала быть спокойной, но мне это нравится.



Тайм-аут

Если ваш ребенок привередлив в еде, вы можете взять рыбий жир «Омега-3» в качестве пищевой добавки, что очень полезно для развития мозга.

Вы подмешиваете его детям в еду, и они никогда не замечают этого. А также вы можете положить в еду пюре из шпината, где есть поддерживающие работу мозга витамины.

Кели Рипа по поводу проблем с детским питанием

Марк Уолберг

Досье на папу

Уроженец Бостона, Марк Уолберг вырос в Дорчестере, в рабочем районе Бинтаун. У него пять братьев и три сестры. Бывший рэпер Марки Марк (его музыкальный сценический псевдоним), демонстрировавший нижнее белье от Кэлвина Кляйна, стал уважаемым актером Марком Уолбергом. Он исполнил главные роли в фильмах «Человек эпохи Возрождения», «Дневник баскетболиста», «Ночи в стиле буги», «Ограбление по-итальянски». Его последние фильмы — «Неукротимый» и «Отступники».

Марк и его подруга Рипа Дерхем являются родителями 3-летней Эллы-Рей и годовалого Майкла.

Что я знаю о... болезни ребенка

Игрушки, безусловно, помогают. Недавно моя дочь простудилась, и я взял ее в магазин игрушек Шварца, чтобы чем-то ее порадовать. Знаю, постоянно так поступать не стоит, но мне самому было до того плохо, когда я слышал, как она кашляет. Я купил бы ей все, что бы она ни пожелала. А она захотела только двух кукол — «Хэлло, Китти» и «Выздоровливай, Элмо», что представляло наиболее разумный выбор.

Сегодня я как следует укутал ее вместе с Элмо, так что они могут поболеть вместе. Думаю, ей помог сам процесс укутывания и разговор, но и Элмо не повредит. У него на ноге гипс и лейкопластырь. Знаю, меня считают крутым парнем, но это действительно было восхитительно. Я даже сам почувствовал себя лучше!

Тайм-аут

Он стремительно влетел в комнату и увидел в кресле тинеколога ноги другой женщины.

Мэти Гилленхаал о том, как ее знаменитая вторая половина, Питер Сарстаард, случайно вошел в кабинет тинеколога, когда там находилась другая женщина (между прочим, когда в прошлом году родилась их дочь Рамона, он находился в той комнате, в которой было нужно)

Риз Уизерспун

Досье на маму

Актриса, входящая в список А, Риз Уизерспун родом из Нового Орлеана. Ее отец был военным хирургом, а мать работала медсестрой. Несколько лет Риз жила в Висбадене в Германии, где работал ее отец, затем семья переехала в Нэшвилл.

Еще в детстве она снималась в фильмах «Человек на Луне», «Джек-медвежонок» и «В плену песков». Впоследствии Риз исполнила главные роли в таких фильмах, как «Плезантвилль», «Выборы», «Жестокие игры», «Блондинка в законе» и «Стильная штучка». Она получила премию «Оскар» за лучшую женскую роль, сыграв мать, жену и певицу Джун Картер Каш в ставшем хитом фильме «Переступить черту».

У Риз двое детей: 7-летняя Ава и 3-летний Дикон.

Что я знаю...

о том, как удерживать все в равновесии

Как я все уравниваю? Очень тщательно. Я просто стараюсь в первую очередь позаботиться о детях и разобраться с их школьными или домашними делами, а потом уже думать о себе. Если дети счастливы, то и родители счастливы тоже. Когда я уладила их дела, мне легче чего-то добиться в своей жизни.

Например, моя дочь стала в этом году посещать детский сад, и я высвободила время, чтобы побыть с ней первые несколько дней. Я не сомневалась, что с ней все будет в порядке, но знала, что проблемы возникнут *со мной*. Я знала, что плакать буду я, а она скажет что-нибудь вроде «Мама, мне здесь весело. Ты можешь уйти!»

Что я знаю о...

том, как быть образцом для подражания

Как только я стала матерью, то сразу почувствовала ответственность и необходимость стать образцом для подражания. Такова природа материнства. Ты думаешь: «Это существо будет брать с меня пример». Я очень серьезно к этому отношусь и чувствую большую ответственность. Все родители должны ощущать нечто подобное.

Что я знаю о...

том, что можно забыть о работе, если ты стала матерью

Дети постоянно опускают вас с небес на землю. Их может стошнить вам на туфли прямо перед церемонией вручения наград. Тогда вы вспоминаете: «Прежде всего я мать, все остальное потом!»



Тайм-аут

Я считаю, что, как только ваш ребенок научился ходить, нужно как можно реже пользоваться прогулочной коляской. Многих детей, которые умеют ходить, целыми днями возят в коляске. Моя дочь, например, очень активная. Детям намного лучше двигаться, преодолевая препятствия, и осваивать местность. Тогда они быстрее устанут и лучше засыпают. Уверен, что детям полезны физические упражнения. Тогда они становятся более развитыми физически и способны преодолевать препятствия...

Между прочим, я не смотрел «Инопланетянина» со своими собственными детьми. Моей дочери два года. Она еще слишком мала. Знаю, что когда-нибудь мы посмотрим его вместе, но я хочу подождать еще несколько лет.

Хенри Томас, он же Эмиот в фильме
«Инопланетянин»

Джоди Фостер

Досье на маму

Карьера Джоди Фостер началась, когда ей было три года и она сверкала голой попкой в рекламе фирмы «Коппертоун». Ребенком она сыграла в фильмах «Один маленький индеец», «Багси Мэлон», «Дурная пятница» и «Таксист». Она училась в Йельском университете и окончила его с отличием в 1985 году.

Став взрослой актрисой, Джоди дважды получила «Оскара» за лучшую женскую роль в фильмах «Обвиняемые» и «Молчание ягнят». Она также сняла два фильма: «Маленький человечек Тейт» и «Домой на праздники». Джоди гордится своими сыновьями: 8-летним Чарлзом и 3-летним Китом.

Что я знаю о...

заботах и волнениях

Ты хочешь уберечь детей от любой боли — и это самая большая забота. Забавно, но до того, как я стала матерью, мне было безразлично, где я нахожусь — на верховой прогулке в парке развлечений или на борту самолета, попавшего в бурю. Но как только у тебя появляется ребенок, ты начинаешь больше заботиться о своей жизни.

Ты чаще задумываешься, как следует поступить. Ты не хочешь, чтобы твой ребенок остался сиротой. На самом деле эта мысль оказывается настолько болезненной и вселяет в тебя такой ужас, что постоянно помогает тебе устоять.

Я считаю, что между матерью и детьми существует странная, первобытная связь. Некая часть твоей лич-

ности полностью поглощена желанием защитить их. Но ты не можешь постоянно защищать другого человека от всевозможного вреда.

Ты не можешь предотвратить каждую царапину на колене. Ты, конечно, можешь попытаться, но, в конце концов, в жизни так много опасностей, от которых тебе хотелось бы уберечь детей. Это мучительно больно, но такова жизнь.

Что я знаю о... **себе как матери**

Я узнала о себе так много нового с тех пор, как стала матерью. Я думала, мне придется проявить чудеса ловкости, чтобы каким-то образом вписать детей в мою жизнь. Чего я никак не ожидала, так того, что окажусь полностью поглощенной своими детьми, а остальная часть жизни утратит свой приоритет. Но мне это нравится.

Что я знаю о... **собственной матери**

Я ловлю себя на том, что говорю то же самое, что моя мать обычно говорила мне. Мама часто говорила: «Мне наплевать на Джона и безразлично, что делают его родители. Меня не интересует, что происходит у них дома» или: «Потому что я так сказала».

Порой я задаю себе вопросы: почему я так поступаю? Зачем говорю: «Потому что я так сказала»? Звучит не слишком привлекательно, но ты порой доходишь до определенной точки, когда остается только сказать: «Я не намерена давать тебе десять объяснений. Просто потому, что я так сказала, и больше не будем это обсуждать!»

Что я знаю о...

независимости

Все вышесказанное не означает, что я нахожусь в полной зависимости от детей и лишена иной творческой жизни, кроме материнства. Иметь свои собственные интересы и отстаивать их очень полезно. Я сошла бы с ума, если бы не имела этих интересов. Думаю, важно отделять себя от своих детей.



Тайм-аут

Если Эйдан плачет, когда я пою, я пытаюсь изменить тональность и посмотреть, что он будет делать, и плач обычно прекращается. Он стал для нас новой формой развлечения. И если когда-нибудь появится шоу под названием «Младенец — кумир», беритесь. Я собираюсь вложить в его ручки гитару — крохотную гитару. Невозможно начать слишком рано.

Бо Байс, финалист конкурса «Американский кумир», о своем сыне и новом «члене оркестра»

Келси Граммер

Досье на папу

Пятикратный обладатель премии «Эмми» Келси Граммер исполнил роль любимца телезрителей психиатра доктора Фрезьера Крейна в ситкоме «Фрезьер», а также в чрезвычайно популярном сериале «Привет». Помимо этого он озвучил Боба, одного из персонажей анимационного сериала «Симпсоны», и Вонючку Пита из «Истории игрушек — 2» студии Диснея.

Уроженец Виргинских островов, Келси рос с мамой и бабушкой в Нью-Джерси и во Флориде. Он учился в Джульярдской школе, а затем отличился, играя роли классического репертуара на Бродвее, в том числе в «Макбете» и «Отелло». В 1984 году он взял очередную высоту, сыграв в сериале «Привет», остроумный герой которого вслед за Фрезьером принес ему огромную популярность. Недавно он исполнил роль Зверя в фильме «Люди Икс. Последняя остановка».

Келси женат на Камилле Граммер. Он отец 22-летнего Спенсера (от первой жены), 14-летнего Грира (от второй жены), а также 5-летней Мейсон-Оливии и 2-летнего Джуда Гордона, родившихся от суррогатных матерей.

Что я знаю о...

том, как быть отцом в зрелом возрасте

Теперь я стал намного спокойнее, чем был, когда у меня родился первый ребенок. Я снова получил возможность стать отцом, и это замечательно. Я с удовольствием провожу время с детьми, и это так много для меня значит. Должен заметить, что время, проведенное вместе, в равной степени важно как для них, так и для меня.

Я люблю бывать с моей 5-летней дочерью. Честно говоря, я вижу жизнь ее глазами и многое открываю для себя заново. Возможно, эти слова покажутся избитыми, но это действительно так. Вы начинаете ценить все, начиная от красивой птички и заканчивая танцем облаков в небе. Дети научат вас заново понимать мир, если только вы дадите им такую возможность. В этом преимущества отцовства в зрелом возрасте. У тебя есть время, и ты хочешь провести его осмысленно.

Что я знаю о... **правилах для родителей**

Требования к родителям совершенно просты, если вы являетесь традиционалистом, как я. Думаю, что обязан своим детям ясностью и организованностью.

Что касается конкретных советов другим родителям, хочу самым настойчивым образом подчеркнуть: не следует класть детей к себе в постель. Им необходимо привыкать к самостоятельности, и им необходимо спать. А также они должны научиться проводить время в одиночестве. Вы не поможете им, если станете брать к себе в постель, к тому же вся семья будет заболевать всякий раз, когда ребенок захлюпает носом.

Что я знаю о... **ночных страхах**

Когда я был маленьким, я боялся таинственного существа, которое, как я думал, жило у меня в шкафу в спальне. Я верил, что там кто-то есть, живет в темноте и ждет той минуты, когда родители выключат свет в моей спальне и закроют дверь, чтобы выйти.

Многие дети испытывают подобные страхи. На месте родителей я бы посоветовал ребенку сделать то, что

советовали делать мне, когда я был маленьким: «Когда свет погаснет, прочитай молитвы на ночь и помни, что твои ангелы здесь и останутся с тобой до утра, пока ты не проснешься». Это действительно помогало мне, испуганному маленькому мальчику.

Между прочим, моя дочь действительно не боится. В последнем фильме «Люди Икс» я играл существо с синим лицом и телом и опасался, что синий папа напугает ее. Чтобы она не боялась, я взял ее с собой на съемки посмотреть, как меня будут гримировать. В первый раз, когда она увидела меня в таком виде, она сказала: «Папочка, мне немножко страшно». Хорошо знать о страхах своего ребенка, твоя задача — прогнать их. Я сказал ей: «Дорогая, не кажется ли тебе, что я выгляжу как один из телепузиков?» Страх прошел, а я превратился в первоклассного отца, потому что был похож на гигантского телепузика.



Тайм-аут

Ненавижу нелепые имена. Мое причудливое имя преследует меня всю жизнь.

Пичис¹ Ханиблоссом² Мишель Шарлотт Эйнджел Ванесса Гелдоф, дочь Боба Гелдофа и покойной Тобы Йейтс, автор недавно опубликованной в «Дейли телеграф» статьи, направленной против того, чтобы давать детям странные имена (между прочим, ее сестер зовут Фифи Триксибел, Литл Пикси³ и Хевенли Хираани Тайгер Лили⁴)

¹ Персики (англ.).

² Медовый цветок (англ.).

³ Маленькая фея (англ.).

⁴ Тигровая лилия (англ.).

Марсия Гэй Харден

Досье на маму

Марсия Гэй Харден родилась в городке Ла-Джолла, Калифорния, и была третьим ребенком из пяти в семье военного. В детстве несколько лет она провела в Греции, где просто влюбилась в «живой театр». Вернувшись в Соединенные Штаты, она закончила Техасский университет в Остине, а затем получила звание магистра изящных искусств в Нью-Йоркском университете. Марсия сыграла главные роли в таких фильмах, как «Улыбка Моны Лизы», «Приемные матери», «Таинственная река», «Космические ковбои», «Знакомьтесь, Джо Блэк», «Флаббер» «Клуб первых жен» и «Поллок», за который получила премию «Оскар».

У Марсии и ее мужа Таддеуса Шила трое детей: 8-летняя Юлала и 3-летние близнецы Джулитта и Хадсон.

Что я знаю о...

ТОМ, ЧТО НУЖНО ВЫСЛУШИВАТЬ СВОИХ ДЕТЕЙ

Моя 8-летняя дочь помогает мне с близнецами. И очень важно выслушивать ее мнение, так как мы здесь действуем вместе. Она изъясняется очень ясно и недвусмысленно, как и многие другие дети. Следует прислушиваться к их высказываниям, а не пытаться отмахнуться от них, потому что они малы. Дочка может сказать: «Мамочка, мне кажется, что ты любишь близнецов больше, чем меня». И она не играет, когда говорит нечто подобное, а выражает свои подлинные чувства. Было бы несправедливо не прислушаться к ее словам, ибо она сообщает мне о том, что происходит в самой

глубине ее сердца. Это очень важно, и я говорю: «Спасибо за то, что сказала мне, а теперь давай поговорим о том, что ты чувствуешь».

Что я знаю о...

том, как притормозить

Мне кажется, что каждый человек, имеющий детей, должен уметь редактировать то, что делает в жизни. Я хочу сказать, что не следует двигаться слишком стремительно. Для того чтобы иметь дело с детьми, действительно необходимо замедлить свой бег. Хоть на минуту прекратите заниматься несколькими делами одновременно, посидите с ребяташками, не сжимая в другой руке мобильный телефон. Дети хотят вашего внимания. Они хотят видеть вас на равных с собой и мечтают, чтобы вы присоединились к их миру. Так что присядьте рядом с ними, сосредоточьтесь только на них... пусть ненадолго, прежде чем встать и приступить к каким-то своим делам. Просто дайте им почувствовать, что все ваше внимание принадлежит им, и не занимайтесь в этот момент ничем иным. Это время для детей.

Я обнаружила это однажды, когда поймала себя на том, что разговаривала по мобильному телефону и пекла печенье со своей дочерью. Разве это не смешно? Разве можно сказать, что я действительно провожу время со своей маленькой дочкой, если разговариваю с кем-то другим, а она просто сидит рядом и насыпает шоколадные стружки в чашку?

Ответ таков: я могла бы поступить и лучше. Нужно прекратить действовать подобным образом и скорректировать свое поведение. Нельзя уделять детям так мало внимания. Это несправедливо по отношению к ним.

Тайм-аут

Трудно одновременно быть матерью и работать. Материнство — это работа на полную рабочую неделю. Говорить «я работающая мать» — все равно что сказать «я юрист и антрополог». Трудно все это сбалансировать, но в конечном-счете стоит того.

Ума Турман

Нет такого понятия, как супермама.

Келли Рипа

Нэнси О'Делл

Досье на маму

Нэнси О'Делл с 1996 года является соведущей телевизионной программы «Доступный Голливуд». Именно тогда она стала помогать готовить к выпуску это шоу. Она освещает получение премий «Оскар», «Эмми», «Грэмми», «Золотой глобус» и наград в области американской музыки. Кроме того, она передает репортажи для программ Эн-би-си «Сегодня» и «Знаменательные даты Эн-би-си». Член Академии музыки в стиле кантри, она ведет программу и является режиссером-консультантом передачи «Звезда Нэшвилла» телевизионной сети США, цель которой — общенациональный поиск новых выдающихся исполнителей музыки кантри. Она также являлась соведущей во время передачи на канале Эн-би-си выборов мисс США.

Уроженка Южной Каролины, Нэнси была привлечена в 1998 году к работе в Зале славы развлечений и музыки этого штата. Нэнси завоевала три премии Ассошиэтед Пресс, две премии Общества профессиональных журналистов и пять раз номинировалась на получение премии «Эмми». Закончив с отличием Клемзонский университет, она начала свою карьеру на Дабл-Ю-Пиди-И-Ти-Ви в городке Миртл-Бич, Южная Каролина, работала ведущей утренних новостей и репортером криминальных новостей на Дабл-Ю-Си-Би-Ди-Ти-Ви в Чарлстоне. Она также была в Майами расследующим репортером телестанции Дабл-Ю-Ти-Ви канала Эн-би-си.

Нэнси является представителем знаменитостей в организации «Помощь детям», цель которой — предотвратить плохое обращение с детьми. Она вышла замуж за представителя деловых кругов Кита Зубчевича, беременна их первым совместным ребенком и воспитывает двоих его детей: 10-летнего Тайлера и 6-летнего Карсона.

знакомстве с приемными детьми

Я очень нервничала, когда в первый раз встретилась с мальчиками. Дети такие непосредственные. Если вы произвели на них плохое впечатление, они не дадут вам об этом забыть. А у них непременно сложится какое-то впечатление о вас во время первой встречи. Вы же не захотите, чтобы они сказали: «Пап (так они называют моего мужа), она мне не понравилась».

Когда я знакомилась с детьми своего будущего мужа, я узнала от него, что они тоже боялись встречи со мной. Он никогда не знакомил их с девушками, с которыми встречался. Он не собирался жениться на ком-либо из них, так что им предстояло бы в скором времени уйти из жизни детей, и я оказалась первой женщиной, с которой они познакомилась.

Когда я познакомилась с детьми, мой будущий муж уже пять лет был в разводе. Мы отправились на поздний завтрак в отеле «Ритц-Карлтон» в Пасадене и стали играть за столом в различные игры. Дети разговаривали со мной, и это было так замечательно. Я чувствовала себя неважно, потому что нервничала, и в какой-то момент подумала: «Какие прекрасные дети! Боже мой, они как маленькие взрослые. И они со мной разговаривают».

Сейчас им шесть и десять, а было пять и девять, когда мы познакомилась. Мне понравилось, что 5-летний ребенок сразу послушался, когда я попросила его дать мне руку, потому что там было много машин. Я сказала, что это необходимо сделать по определенной причине, для его же блага. Он улыбнулся и сказал: «Ладно. Запросто».

Мне кажется, очень важно объяснять детям, почему они должны что-то сделать, а не говорить: «Сядь сейчас же в машину». Дети реагируют на разумные доводы.

Что я знаю об...

особых моментах, связанных с приемными детьми

В день нашей свадьбы я пережила потрясающий момент. Старшему брату, Тайлеру, потребовалось больше времени, чем младшему, Карсону, чтобы свыкнуться с мыслью, что папа снова женится. Ему пришлось смириться с тем, что их отец отправлялся в какие-то поездки или уходил с кем-то пообедать и не брал их с собой. Мой муж находится в таких дружеских отношениях со своими детьми, что они хотят все делать вместе с ним. Так что старшему потребовалось больше времени на то, чтобы выйти из своей раковины.

В день нашей свадьбы Тайлер спустился к берегу перед отелем. Затем он поднялся ко мне, чтобы поговорить, и позвал меня: «Нанни?» (Так они зовут меня — комбинация из Нэнси и Мамми.) Он пришел с пляжа и сказал: «Я нашел кое-что для тебя. Кажется, мне было просто суждено найти это для тебя». Затем протянул мне эту прекрасную раковину и сказал: «Я хочу подарить это тебе, потому что действительно очень тебя люблю». Раковина была в форме сердца.

Я взяла ее и, крепко обняв его, сказала, как сильно люблю его. Затем я положила раковину в свой букет и обвязала цветы лентой так, чтобы она не выпала. Я показала ее ему до начала церемонии. Казалось, он был готов заплакать. Это стало великим связующим моментом для нас обоих. (Между прочим, я до сих пор храню эту раковину. Она лежит на моем столе, и я смотрю на нее каждый день.)

Мне очень повезло, что и Тайлер, и Карсон так хорошо воспитаны. Я еще больше полюбила своего мужа, когда понаблюдала за ним в роли отца. Он обращается с сыновьями как с маленькими взрослыми, а не с детьми. Он все объясняет детям. Он не говорит: «Ты должен это сделать сейчас же», а скорее скажет: «Тебе нужно

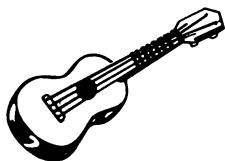
«делать так-то» — и объяснит почему. Он действительно все им объясняет. Если кто-то из детей выглядит расстроенным, муж говорит: «Расскажи, в чем дело». Когда дело касается детей, это лучший ключ: разговаривайте с ними. Очень важно признавать чувства детей.

Что я знаю о...

том, как указывать приемным детям, что им делать

После свадьбы мы прекрасно приспособились друг к другу. Я объяснила детям, что значит иметь приемную мать, и рассказала о переменах, которые грядут в их жизни. Постепенно я стала говорить им, что делать. Вначале было лучше, чтобы за дисциплину отвечал отец, я же поддерживала его. Это очень важно — поддерживать своего супруга. Вначале, когда ты только приглядываешься к чужим детям, хорошо бы сообщить им, кто ты и чего от них хочешь, но в ограниченных дозах.

Прежде всего ты добиваешься взаимопонимания с детьми, а затем, когда они проникнутся уважением к тебе, ты уже можешь добиться большего. И все же я по-прежнему предоставляю мужу заниматься дисциплиной, хотя теперь он поддерживает меня, когда я предъявляю какие-то требования к детям. Похоже, это срабатывает. Мне кажется, так легче жить, когда вы поддерживаете друг друга.



Тайм-аут

Маленькая история: однажды я находился в аэропорту со своими маленькими детьми. Я расстелил на полу одеяло и разложил на нем игрушки. Нужно было долго ждать, и моя жена Рея пошла купить журналы. Я сидел на одеяле и играл с детьми, когда ко мне подошел какой-то парень, похожий на телохранителя. Он сказал: «Мистер Де Вито, здесь находится мистер Ред Баттонс, он хотел бы с вами поздороваться». Я был большим поклонником Реда Баттонса, так что я помахал ему, чтобы он подошел. Ред сказал: «Дэнни, я наблюдал, как ты возишься с детьми, похоже, ты с ними прекрасно управляешься. Хочу сказать тебе одно: я со своими детьми прошел через своего рода терапию.

Мы говорили о том времени, которое я проводил на съемках, или по дороге на съемки, или в Вегасе.

В целом я провел лет 15 вдали от детей».

Я знаю, что мы должны работать, уезжать и делать какие-то жизненно необходимые вещи.

Но будьте начеку, не упустите детство своих детей. Используйте каждый предоставляемый тебе шанс, чтобы посидеть на одеяле со своими детишками. Детство проходит так быстро.

Дэнни Де Вито, отец Люси (23 года), Грейс (21 год)
и Джейкоба (19 лет)

Дэвид Духовны

Досье на папу

Дэвид Духовны, уроженец Нью-Йорка, стремился стать выдающимся баскетболистом до тех пор, пока травма глаза не заставила его изменить планы. Он получил степень в Принстонском университете, а затем поступил в Йельский университет изучать английскую литературу. Затем он переключился на актерскую карьеру и принимал участие во внебродвейских спектаклях.

Дэвид добился известности, сыграв спецарента Фокса Малдера в ставшем культовым сериале «Секретные материалы». На большом экране он снимался в фильмах «Калифорния», «Эволюция», «Образцовый самец», «Вернись ко мне», «Доверься мужчине» и «То, что мы потеряли». Он также написал сценарий и поставил фильм «Тайны прошлого».

Дэвид и его прелестная жена Теа Леони — родители 7-летней Маделайн-Уэст и 4-летнего Кида-Миллера.

Что я знаю о...

том, как отводить детей в школу

Мне больше нравится забирать детей из школы, чем отвозить по утрам. Уезжать из дома с детьми по утрам? Боже, до чего они медлительны! Но как забавно забирать их, когда ты видишь их прежде, чем они увидели тебя. Ты наблюдаешь за ними, как за полноценными людьми, которые живут среди других людей и общаются с ними. Я смотрю на свою дочь, разговаривающую с другими детьми, и думаю: «Она маленькая личность! И она над чем-то смеется! Интересно, над чем они смеются?»

Что я знаю о...

произнесении неприличных слов

Мы живем в Малибу. Там есть одно место, где летом можно попить кофе. Но там много папарацци. Теа это действует на нервы, потому что она терпеть не может фотографов, а мне все равно. Они могут меня фотографировать сколько им вздумается. Но для нее это действительно вторжение в нашу жизнь.

Итак, однажды я вез в машине своих детей, и сын, сидевший на заднем сиденье, спросил: «Папа, ты знаешь, как называются эти люди, которые тебя фотографируют, когда ты этого не хочешь?»

Я спросил: «Ну и как же ты их называешь?»

Он ответил: «Задницы!»

Я переспросил: «В самом деле?» Мне не хотелось смеяться в его присутствии и не хотелось, чтобы он произносил это слово. В конце концов я ответил: «Мы не говорим подобных слов».

Что я знаю о...

том, как относиться к игре детей в спектаклях

Станут ли мои дети актерами? Знаете, там, где мы проводим лето, устраиваются конкурсы детских талантов. Выглядит это ужасно, потому что организацией и обучением детей никто не занимается. Но на мой взгляд, это как раз и замечательно, поскольку все естественно и натурально.

Моя дочь стремится участвовать в каждой сценке. Она даже делала гимнастические упражнения — целых три минуты кувыркалась и ходила колесом. Мы с Теа сидели и приговаривали: «Это наш ребенок! Вы только посмотрите. Она становится все лучше и лучше!»

Участие моего сына в сценке заключалось в том, что он должен был показать букву, входящую в название городка, в котором мы находились, и произнести ее. Ему досталась буква «У». Подошла его очередь, он показал букву «У» и сказал: «Ничего говорить не буду». Думаю, он не хочет быть актером.



Тайм-аут

Мне сказали, что у меня никогда не будет детей, но вопреки неблагоприятным обстоятельствам я все же забеременела. Я родила дочь в 39 лет, а третьего ребенка в 45. Между прочим, моя дочь — актриса, но пока она не хочет играть со мной, потому что намерена найти себя. Но все мои дети едины в одном относительно моей работы — они не хотят видеть мою трудь на экране.

Сьюзен Сарандон, мать Евы (21 год), Джека (17 лет) и Майлза (15 лет)

Сара Джессика Паркер

Досье на маму

Сара Джессика Паркер росла в семье, где было восемь детей. Еще в детстве она любила петь и танцевать и обучалась в Профессиональной детской школе при Американском балетном театре. Маленькой девочкой она заслужила восторженные рецензии за роли, исполненные на Бродвее в мюзиклах «Звуки музыки» и «Энни». Впервые она выступила в отдельной передаче на телевидении в возрасте восьми лет, а подростком снялась в главной роли в нашумевшем телевизионном сериале *Square Pegs*.

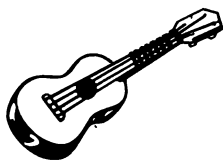
Наибольшую известность Саре Джессике принесла роль законодательницы мод, постоянно бросающей вызов обществу, незамужней жительницы Нью-Йорка Кэрри Брэдшоу в сериале «Секс в большом городе». На большом экране она снималась в фильмах «Свободные», «Марс атакует!», «Лос-анджелесская история», «Рапсодия Майами», «Если Люси упадет», «Клуб первых жен», «Любовь и прочие неприятности» и «Привет семье». Предприимчивая деловая женщина, она выпустила духи под названием «Лавли», а Маноло Бланик в честь нее назвал модель туфель SJP.

Сара Джессика замужем за актером Мэтью Бродериком, у них растет 4-летний сын Джеймс-Уилке.

Что я знаю о... детях и моде

Мой сын способен испытывать сильные чувства, которые я понимаю. Возможно, это необычно для его возраста, но его очень волнует моя манера одеваться.

Несколько месяцев назад я показала сыну фильм «Желтая подводная лодка». Я решила, что этот фильм лучше того, что он обычно смотрит, и попала в точку, у него возникла глубокая связь с битлами. Теперь он знает все песни с каждого диска и любит их. Но он хочет, чтобы все мы одевались как битлы в «Желтой подводной лодке». Он говорит: «Мамочка, носи брюки вниз», что означает длинные брюки. Я исполняю его желание, ведь это так приятно.



Тайм-аут

Как-то раз этим летом мы сидели на кухне, когда с дочкой произошла неприятность. Обычно неприятности происходят с сыном, но на этот раз жалобно хныкала дочь. Дэвид увещевал ее, а сын сидел и ехидно улыбался. В конце концов он сказал: «Папа, если бы я хныкал, ты бы на меня разозлился.

Но я не хнычу, значит, ты должен радоваться за меня». Я же просто сидела, ела фасоль, а в голове вертелась одна мысль: «Когда я его рожала, роды были идеальными. Проклятье! Мы в беде. Когда-нибудь он станет актером».

Тea Леони по поводу своего сына Кида от мужа,
актера Дэвида Духовны

Фелисити Хаффман

Досье на маму

Фелисити Хаффман, сокращенно Флика, родилась в Бедфорде, Нью-Йорк, а выросла в Аспене, Колорадо. В 1981 году она закончила престижную Академию искусств в Мичигане, где специализировалась в театральном искусстве. Продолжив образование, она получила звание бакалавра изобразительных искусств в области драмы в Нью-Йоркском университете.

Фелисити приняла на работу в труппу «Атлантик-театр-компани», где она познакомилась со своим будущим мужем, актером Уильямом Х. Мэйси. Актриса прославилась исполнением роли озабоченной работающей матери Линетт Скаво в известном телесериале Эй-би-си «Отчаянные домохозяйки». Она также снималась в сериалах «Ночь спорта» и «Фрезьер». На большом экране Фелисити сыграла в фильмах «Магнолия», «Испанский узник», «Модная мамочка», «Рождество с неудачниками» и «Трансамерика», за исполнение роли в котором ее номинировали на премию «Оскар».

У них с Уильямом двое детей: 5-летняя София-Грейс и 4-летняя Джорджия-Грейс.

Что я знаю о...

чувстве вины матерей

Мне кажется, что все работающие матери должны проявлять необычайную ловкость. Мы сами взваливаем на себя тяжкий груз. У меня такое ощущение, что каждый день я терплю поражения на всех фронтах. Трудно жить с таким ощущением, словно ты постоянно преодолеваешь поражения и чувство вины и снова оказываешься там же. По правде говоря, это очень тяжело.

Люди спрашивают меня: «Как вы относитесь к своей героине из фильма «Отчаянные домохозяйки» — матери, вернувшейся на работу?» Я ее полностью одобряю.

Многие женщины могут поучиться у нее, как сочетать работу с заботами о детях. Лично я сталкиваюсь с этой проблемой каждый божий день. Недавно я прочитала результаты опроса общественного мнения по поводу взаимоотношений детей и родителей. Оказывается, 87,6% женщин, которым приходится совмещать работу с материнством, чувствуют себя виноватыми. Процент мужчин, чувствующих свою вину из-за того же, почти равен нулю. Эти цифры говорят сами за себя.

В конце концов, моя близкая подруга произнесла слова, которые поставили для меня все на свои места. Она сказала: «Я больше не чувствую себя виноватой. Я работаю, а свободное время провожу с детьми. Это моя жизнь, и, хотя она бывает трудной, изнуряющей, порой сводит с ума и приносит разочарования, я люблю ее».

Странно, но обычно не принято признаваться, что временами родители испытывают и разочарование, и даже скуку. Боже упаси, потому что если ты слишком много жалуешься, то перестаешь считаться хорошей матерью. Можешь жаловаться на мужа, работу, друзей, но не имеешь права сказать недобрые слова по поводу детей и материнства, а если осмелишься, то должна тут же добавить что-нибудь о том, какое удовлетворение тебе это приносит.

По-моему, нужно говорить то, что думаешь, хотя лично я испытываю глубокое волнение от того, что являюсь матерью. Моя подруга однажды во всеуслышание призналась, что терпеть не может купать ребенка по вечерам. И сразу добавила: «Но я люблю своего ребенка». Все усталились на нее, когда она заявила это на детской площадке, но мне кажется, что нельзя осуждать ее за это. Может, она не любит купать!

Что я знаю о...

соперничестве родителей

Я стараюсь быть хорошей матерью, но обратила внимание на странный феномен: родители соревнуются, кто из них лучше. Мне известно о соревновании среди матерей, кто дольше кормит грудью. Это просто безумие!

Я была младшей из восьми детей и даже не представляю, как мама управлялась с нами. До того, как у меня появились свои дети, я считала маму слишком строгой. За семь или восемь лет она родила пятерых детей, а потом и остальных. Это тоже безумие, но тогда было другое время. Когда она была молодой, не требовалось становиться безупречной матерью и стремиться установить мировой рекорд по длительности вскармливания грудью. Безошибочным показателем являлся ответ на вопрос, дожил ли ребенок до восемнадцати лет.

Теперь же ты должна быть безупречной матерью, уметь приспособливаться к ребенку и кормить его грудью чуть ли не до двенадцати лет. Мне понравилась фраза Криса Рока: «Они живы и не танцуют стриптиз у шеста? Значит, вы сделали большое дело».

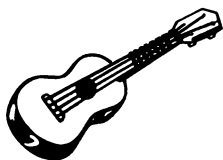
Между прочим, я стараюсь держаться подальше от журналов, которые дают советы родителям, потому что они оказывают слишком большое давление.

Что я знаю о...

матерях из телесериалов

Линетт из «Отчаянных домохозяек» счастлива в замужестве, а ее материнство отражено в истинном свете, чего я никогда не видела по телевидению прежде. Нам показывали мам, говорящих: «Милая, ты забыла деньги на завтрак», «Куколка, ты вынесла мусор?» Но мы никогда не видели раздражающий, способный свести с ума, невозможный труд матери.

Мне кажется, Линетт вдохновляет телезрительниц, потому что трудные моменты ее жизни естественны и понятны. До Линетт телемамы могли только сказать, что работа матери «утомительна... но это самая тяжелая работа, которую я в состоянии полюбить». Конечно, все это так, но подобные высказывания бледнеют, когда ты видишь настоящий труд матери. На телевидении всегда должно оставаться место для реальной жизни и для женщин, которые изо всех сил стараются добиться успеха на этом трудном поприще и добиваются его.



Тайм-аут

Когда мой сын засунул цветные карандаши в микроволновку, я научилась покупать новые приборы. Когда он спустил карандаши в туалет, я научилась контролировать свое давление.

Патриция Хитон, исполнительница главной роли в сериале «Все любят Реймонда»

Билл Пакстон

Досье на папу

Билл Пакстон, уроженец Форт-Уорта в Техасе, в 18 лет переехал в Лос-Анджелес, чтобы работать в кинобизнесе. Начал свою карьеру, готовя декорации для режиссера Роджера Кормана, и свою первую роль получил в картине Кормана «Сумасшедшая мамаша».

Будучи начинающим актером, Билл снялся в «Терминаторе», затем сыграл роль чрезвычайно нервного рядового Хадсона в «Чужих» и вампира Северена в «Сумраке». Также он получил известность за исполнение роли Чета в «Чудесах науки». За последнее время снялся в таких фильмах, как «Один неверный ход», «Правдивая ложь», «Аполлон-13», «Смерч», «Титаник», «Простой план» и «Дети шпионов — 3: игра окончена». Вдобавок он играет многократно женившегося Билла Хенриксона в ставшем хитом сериале «Большая любовь» на британском канале кабельного телевидения Эйч-би-оу.

Билл женат на Луизе Ньюбери и является отцом Джеймса и Лидии.

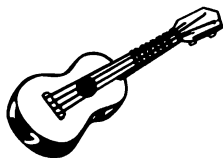
Что я знаю о... **воспитании**

Я считаю, что самое важное — установить взаимосвязь с детьми, пока они маленькие, иначе вам этого не удастся, когда они станут старше. У меня немало друзей, которые были слишком увлечены своей работой. Внезапно обнаружив, что дети выросли, мои друзья пытались найти с ними общий язык, но во многих случаях оказывалось слишком поздно.

Не заводите детей, если у вас не хватает на них времени. Им необходимо уделять много времени и внима-

ния — по большому счету, только это им и нужно. Они нуждаются в этом больше, чем в игрушках, деньгах или одежде. Дайте им картонную коробку, и они будут играть с ней, если вы рядом... Это лучше, чем подарить дорогую игрушку и не обращать на них внимания. Просто тратьте на них время, и это окупится, в дальнейшем вы будете получать все большую отдачу.

Опыт отцовства меня обогатил. Я рад, что у меня хорошо сложилась карьера, но еще больше рад тому, что не упустил возможности стать отцом. Это обогатило и мою семейную жизнь. Для семейной пары нет большей радости или награды, чем наблюдать, как дети развивают свой интеллект и обретают уверенность в себе.



Тайм-аут

Поверьте, моя дочь видела множество безумств с моей стороны. Но однажды она пришла на съемочную площадку, где снимались «Аферисты Дик и Джейн», и увидела своего отца, наряженного женщиной. Тогда она сказала: «Пап, не обижайся и, пожалуйста, не злись на меня, но женщины уродливее тебя я в жизни не видела». В это время я с трудом стою на жутких шпильках и слушаю, как мой ребенок критикует своего отца. Под конец моя дочь произносит фразу, которая просто потрясла меня. Она сказала: «Папа, мне нужно срочно уйти прямо сейчас, иначе все это нанесет мне серьезный вред».

Джим Кэрри о своей дочери Джейн

Кьюба Гудинг-младший

Досье на папу

Кьюба Гудинг-младший — сын Кьюбы Гудинга-старшего, который в 1970-е годы был солистом группы «Мэйн ингредиент» (их хитом была песня *Everybody Plays the Fool*). Кьюба-младший обратил на себя внимание как исполнитель брейк-данса и даже выступил с брейк-дансом на церемонии закрытия Олимпийских игр в Лос-Анджелесе в 1984 году.

Первую большую роль в кино Кьюба сыграл в фильме Джона Синглтона «Ребята с улицы». Он получил премию «Оскар» в номинации «Лучшая роль второго плана» за роль футболиста Рода Тидуэлла в фильме «Джерри Магуайер», где он придумал фразу: «Покажи мне деньги». Он также исполнил главные роли в фильмах «Эпидемия», «Куда приводят мечты», «Лучше не бывает», «Люди чести» и «Радио».

У него и у его жены Сары двое сыновей, Спенсер и Мейсон, и дочь Пайпер.

Что я знаю о...

том, как важно не упустить момент

Мне очень нравится быть отцом, и я имею в этой области большой практический опыт. Другим родителям могу сказать только одно: дети меняются быстрее, чем вы думаете. Вас может поразить до глубины души открытие, что за выходные, пока вас не было, ваш ребенок сказал несколько новых слов или начал ходить. Как бы я ни выходил из себя в два часа ночи из-за того, что дети не желают засыпать, я напоминаю себе, что не успею оглянуться, как они упорхнут из семьи. Сначала они начинают ползать, затем ходить, а там и бегать.

Мне ужасно не нравится, что мои мальчики подросли — им теперь 9 и 11 — и я лишился многого. Я не могу их баюкать, укладывая спать, они больше не положат свои головки мне на грудь. Моей малышке дочери один год, и я не намерен ее отпускать. Мне хочется плакать из-за того, что, пока я неделю-другую отсутствовал, она почти научилась ходить.

Что я знаю о...

мужчинах и отцовстве

Женщины воспринимают свое материнство вполне естественно. Они просто погружаются в него с головой. Что же касается мужчин, их больше мучают страхи и мысли о необходимости обеспечить детей. Я пытаюсь убедить моих друзей успокоиться, отогнать на время страхи и насладиться общением с сыном или дочерью. Я говорю им, что у них будет достаточно времени на то, чтобы обеспечить семью, но нельзя жить в офисе. Я советую им время от времени проводить целый день с детьми и отбросить на этот день мобильный телефон.

Подержи на руках ребенка, пока он два часа спит, и ты никогда не забудешь этот день. Ты можешь забыть сделку, в результате которой оплатил счета, но, когда состаришься, всегда будешь вспоминать, как держал своего ребенка на руках.

Что я знаю о...

женщинах после рождения ребенка

Позвольте мне поделиться своими размышлениями на этот счет, потому что я то же самое рассказал всем своим приятелям и позднее они признавались: «Ты был прав, сукин сын».

До рождения ребенка у вас с женой была сексуальная близость. Все ее внимание сосредоточивалось главным образом на тебе. Но как только у нее появляется ребенок, значительная часть времени начинает уходить на него. Это вовсе не значит, что ваша женщина уже не испытывает привязанности к вам, хотя большинству мужчин именно эта мысль приходит в голову. Дело в том, что все ее помыслы сосредоточены на этом маленьком беспомощном создании, которое находится в другой комнате. В этот момент ты уже не в центре ее внимания и начинаешь жалеть себя и думать, что любовь прошла. Но, думая так, ты проявляешь неуважение по отношению к своей женщине.

Ты должен помнить, что Бог поручил ей позаботиться об этом маленьком создании. Она по-прежнему любит тебя, но, следуя законам природы, берет на себя заботу о твоём сыне или дочери, а это требует времени, особенно пока она не освоилась с этим новым для себя видом деятельности.

Поверь, со временем все вернется на свои места и ее внимание снова сосредоточится на тебе. Просто дело в том, что, когда женщине дается этот дар созидания, ей хочется стать лучшей матерью в целом мире. Многие женщины, оглядываясь на эти первые дни, впоследствии говорят: «Я была просто чокнутой, не могла сосредоточиться ни на чем, кроме ребенка». Просто дайте своей жене время, чтобы приспособиться, и вся семья от этого только выиграет. Поверьте мне.



Тайм-аут

Во многом я росла вместе со своими детьми, потому что мне было только чуть за двадцать, когда у меня родился первенец. Чему я научилась? Думаю, я по-настоящему научилась слушать. Я прекрасно помню, какой была в их возрасте, особенно теперь, когда они стали подростками. Поставьте себя мысленно на их место, и все вспомните. Прежде всего я пытаюсь удостовериться, что мои дети услышаны... Но я не всегда слушаю. Когда мой сын сказал: «Я хочу водить машину», я только посмотрела на него, затем спросила: «Зачем? Поезжай на метро. Поезжай на автобусе. Тебе нет необходимости водить машину».

Кира Седжвик, актриса, мать двоих детей и жена
Кевина Бэйкона

Рэй Романо

Досье на папу

Рэй Романо является автором и исполнителем одной из главных ролей давно идущего популярного сериала «Все любят Реймонда», где он сыграл известного человека и семьянина Рея Бароне, сына Мари и Фрэнка Бароне.

Рэй также озвучил любимый всеми персонаж знаменитых мультфильмов «Ледниковый период» и «Ледниковый период: глобальное потепление» — лохматого мамонта Мэнни. Вдобавок он снялся в таких фильмах, как «Добро пожаловать в Музпорт» и «Безумные похороны».

Уроженец района Куинс в Нью-Йорке, Рэй женат на Анне Скарпулла, у них четверо детей: 15-летняя Александра, 13-летние близнецы Мэтью и Грегори и 9-летний Джозеф.

Что я знаю о...

повторном знакомстве с детьми

После окончания сериала «Все любят Реймонда» я обнаружил, что у меня есть дети... Шучу.

По правде говоря, я проводил с детьми много времени и во время съемок сериала, но теперь я могу уделять им гораздо больше времени — чаще ходить на баскетбол и различные школьные мероприятия.

Это замечательно, если тебе повезло и появилось свободное время, провести его с детьми. Я вам настоятельно советую сделать то же самое, если вы можете себе такое позволить.

Что я знаю о...

том, как быть героем для собственного ребенка

У меня есть близнецы, которым по 13 лет, и 9-летний сын. Они, безусловно, считают меня героем, а это очень приятно — быть в жизни героем. В нашем доме существует хорошее равновесие, потому что у меня есть еще и дочь, которой 15 лет и которая уже встречается с мальчиками, так что она в какой-то мере потеряна для нашего «героического» ведомства. Да, для мальчишек я герой, но, откровенно говоря, моей жене это изрядно надоело, так что в «героическом ведомстве» все уравновешивается. Каждое утро мне приходится делать над собой усилие, чтобы оставаться отцом-героем, потому что вставать и одеваться не хочет никто, кроме дочери. Она у нас безупречная ученица и круглая отличница.

Что я знаю об...

утреннем пробуждении

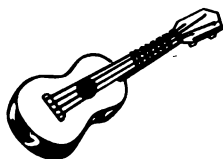
Мне приходится буквально вытаскивать детей из постели. Я призываю: «Подъем! Пора вставать!» Чтобы выманить из постели, я даже ношу их на закорках и еще — подкупаю их. Не считаю это хорошим советом, но такой способ помогает. Я также обнаружил, что когда детям весело и когда они знают, что на столе их ждет еда, тогда они встают.

Что я знаю о...

потрясающем детстве

На мой взгляд, детям безразлично, в каких домах они живут и что располагается по соседству. Если у них есть друзья и им весело, тогда все в порядке. У моих

детей есть мяч, но мяч был и у меня. Я рос в семье, которая не имела большого дома. Я жил в таком районе, где ты мог кататься на велосипеде, бродить по улицам; в том же квартале жили твои друзья, и их матери знали твое имя. Большинство детей лишены этого в нашем безумном мире. Они живут в больших домах, у них есть компьютеры и плееры, но я считаю, что для детей чем проще, тем лучше.



Тайм-аут

Когда моей дочери было два года, она чуть не расплавилась от жары в церкви, так что я взяла ее на руки и отправилась домой. Какая-то дамочка в церкви закричала: «Эта женщина украла ребенка!» И пока я три квартала шатала до дома, за мной следовала небольшая группа людей, считавших, что я ворую своего ребенка, в то время как другие, проходившие мимо, узнавали меня, поскольку видели по телевизору, и говорили: «Привет, Соледад».

Соледад О'Брайен, диктор новостей на Си-эн-эн

Шон и Марлон Уэйнсы

Досье на пап

Уроженцы Нью-Йорка, Шон и Марлон Уэйнсы росли в семье с любимыми родителями Хауэлом и Элвирой и многочисленными братьями и сестрами: Дуэйном, Киненом-Айвори, Дэймоном, Ким, Надей, Элвирой, Дейдре и Вонни. Все члены семьи прославились, снявшись в телевизионном фильме «В живом цвете» и в нескольких художественных фильмах.

Марлон сыграл в фильмах «Без чувств», «Шестой игрок» и «Реквием по мечте»; Шон участвовал в съемках фильма «Берегись, мерзавец». Кроме того, братья снялись в фильмах «Очень страшное кино», «Белые цыпочки» и «Шалун». Оба пишут сценарии и ставят получившие известность анимационные видеofilмы в жанре хип-хоп о хороших детях из квартала под названием «Тугабус».

Шон — отец троих детей, Марлон — двоих.

Что мы знаем о...

том, как вырастить хороших детей

Шон. У меня трое детей в возрасте семи, четырех и полутора лет. Я очень практичный, не слишком жесткий отец, но устанавливаю для детей определенные границы. Наверное, как отец, я все еще нахожусь в младенческой стадии.

Мне кажется, что самое важное — обязательно общаться со своими детьми, но при этом ты также должен установить определенные правила и уметь направлять. В моем доме не допускается делать все, что заблагорассудится. Я думаю, что невозможно быть слишком близ-

ким другом своих детей до тех пор, пока они не вырастут. В первую очередь необходимо быть их родителями, а позже можно спустить тормоза.

М а р л о н. Моим детям четыре года и шесть лет. Я считаю, самое главное — помнить, что они личности. Просто учить их азбуке недостаточно. Каждый ребенок учится по-своему. Когда нужно было, чтобы мой сын запомнил цвета, я взял несколько пластмассовых машин и разбросал их по полу. Ему не нравится учить цвета, но он любит машины. Ключ к решению всех проблем заключается в том, что нужно выяснить, что дети любят делать, и тогда вы всегда будете счастливы.

Что мы знаем о...

бедах, в которые может попасть ребенок (и что мы узнали от своих родителей)

Ш о н. В нашем доме росло десять детей, а денег у родителей не было. Я был чем-то средним между нарушителем спокойствия и тихим ребенком.

В детстве я стащил из магазина маленькую игрушку из «Звездных войн». Мои друзья увидели это и принялись меня шантажировать: не отдашь нам игрушку — расскажем твоему отцу. Игрушку я им не отдал, так что они уселись возле нашего дома и стали ждать отца. Но моя старшая сестра хорошо соображала. Она посоветовала мне отнести игрушку обратно в магазин. Я так и сделал, и хозяйка магазина разрешила мне оставить ее себе. (Между прочим, друзья ничего отцу не сказали, но страх, что такое может произойти, не позволил мне повторить подобный проступок.)

М а р л о н. Я как-то украл большой мешок с игрушками из магазина, где любой товар стоил один доллар, а потом целый день простоял на улице и проплакал. Я чувствовал себя таким виноватым. Было ужасно холодно, и от этого плача у меня под носом надувались

пузыри. Я никогда больше не воровал, поскольку это вызвало у меня сильное душевное потрясение. Я поклялся, что, если кто-нибудь уронит рядом со мной 200 000 долларов, я их верну владельцу. Я не мог сознаться в своей проступке и разочаровать своих родителей. Хорошо быть родителями, когда тебе ничего не нужно говорить и дети сами хотят поступать правильно.



Тайм-аут

Я хотела передать своему ребенку самый лучший дар, доставшийся мне от матери, — интерес к жизни. Мне никогда ни на минуту не было скучно. То, что пришлось пережить рак, обострило подобные ощущения. Жизнь слишком интересна. По правде говоря, мне никогда не хватает дня: боже, я хочу прочитать эту книгу и нарисовать эту картину, хочу поговорить с этим человеком и посмотреть эту выставку, хочу подойти и полюбоваться этим деревом.

Я научилась этому у своей матери и должна поблагодарить ее за подобный взгляд на мир. Она интересовалась всем на свете и поэтому сама была интересна окружающим. Мама умерла в возрасте 89 лет, но до самой смерти продолжала интересоваться людьми, различными вещами, природой и жизнью. Мать передала мне этот интерес, и, надеюсь, я в свою очередь передала его своему ребенку.

Оливия Ньютон-Джон, музыкальная легенда и мать
20-летней Хлои

Сэмюэль Л. Джексон

Досье на папу

Крутой парень Сэмюэль Л. Джексон вырос в Чаттануге, штат Теннесси. Выпускник колледжа Морхауз в Атланте, он начал свою карьеру, снявшись в фильмах «Делай как надо», «Блюз о лучшей жизни» и «Крепкий орешек — 3». За роль Джулза Уинфилда в фильме «Криминальное чтиво» Джексон был номинирован на «Оскар». К его дальнейшим достижениям относятся роли в фильмах «Джеки Браун», «Игры патриотов» и «Звездные войны». Он также озвучил Фрозоуна в «Суперсемейке» и исполнил главную роль в недавно вышедшем фильме «Змеиный полет».

У Сэмюэля и его жены, актрисы ЛаТаня Ричардсон, есть 24-летняя дочь Зоуи, выпускница колледжа Вассар.

Что я знаю об... **отступлении**

Отцовство — это такое дело, которому ты обучаешься на практике. Не существует книг или планов, которые научили бы тебя этому. Только одно я знаю наверняка: я не навязывал свою волю дочери. Я только давал ей совет, когда таковой требовался. Меня можно назвать отцом, который проводит политику невмешательства. Сам я рос в доме, где придерживались строгих правил, против которых постоянно восставал, поэтому я предоставил дочери возможность делать свой выбор. Я просто старался давать ей верную информацию. Думаю, это правильный путь, так как дети хотят чувствовать, что они сами распоряжаются своей жизнью. Конечно, у нас были дисциплина и ответственность за ошибочные поступки. Ей приходилось объяснять свои действия, но я никогда не заявлял: «Потому что я так сказал». Подобный аргумент никогда не считался достаточным.

Тайм-аут

Однажды мы пришли в театр на репетицию. Было темно, я стояла на сцене и вдруг услышала «Мама!», и появилась Хейзел. Услышать во тьме ее тоненький голосок — это было просто поразительно.

Джулия Робертс

Кэтрин Зета-Джонс

Досье на маму

Уроженка городка Суонси в Уэльсе, великолепная Кэтрин Зета-Джонс начала свою карьеру в музыкальном театре и стала у себя на родине звездой первой величины, сыграв в популярном телесериале «Милые бутоны мая». Американские зрители — и Майкл Дуглас — влюбились в темноволосую красавицу после того, как она сыграла Элену Монтеро в ставшем хитом фильме «Маска Зорро».

Кэтрин также исполнила главные роли в фильмах «Западня», «Призрак дома на холме», «Фанатик», «Траффик», «Любимцы Америки», «Невыносимая жестокость», «Терминал», «Одиннадцать друзей Оушена» и «Легенда Зорро». Она получила премию «Оскар» в номинации «Лучшая роль второго плана» за роль женщины-вамп Велмы Келли в экранной версии мюзикла «Чикаго».

Она и суперзвезда Майкл Дуглас — родители 6-летнего Дилана-Майкла и 4-летней Кэрис-Зеты.

Что я знаю о...

слишком сильном стремлении уберечь детей

Я постоянно ужасно беспокоюсь за детей. По правде говоря, мой муж Майкл называет меня Госпожа Гибель! Я все время беспокоюсь, что кто-то из детей споткнется и упадет, что сын откуда-нибудь свалится и поранит подбородок или что дочка выбьет себе зуб. Но мне приходится взять себя в руки и успокоиться, как и всем прочим матерям, ведь дети есть дети. Они не стеклянные. Они не обходятся без царапин и синяков. От меня требуется немало усилий, чтобы просто

расслабиться и не думать об опасности. Детей можно довести до нервного срыва, если переусердствовать в стремлении уберечь их.

Что я знаю об...

общении, приправленном смехом

В двухлетнем возрасте на Дилана временами накатывали вспышки раздражения. Тогда мы с Майклом переглядывались, затем переводили взгляд на Дилана и говорили: «И «Оскар» вручается... Дилану Дугласу!» Эта фраза всегда заставляла нашего сына смеяться, и вспышка раздражения тотчас проходила. Если ты умеешь обратить все в шутку, а не погружаться в бешенство, тогда раздражение пройдет.



Тайм-аут

Думаю, самое тяжелое для родителей — отпустить детей. От меня потребуется огромный запас милосердия, чтобы когда-нибудь отпустить моих детей. Ты понимаешь, что это придется сделать, но я знаю, что мне не сделать этого без борьбы с собой. Так хочется иметь возможность постоянно оберегать их, но это неправильно. Нужно отпустить их и позволить им совершать свои собственные ошибки.

Дайана Китон

Мэтью О'Каллаган

Досье на папу

Режиссер анимационных фильмов Мэтью О'Каллаган уже много лет приносит детям радость. Недавно он поставил такие анимационные фильмы, как «Любопытный Джордж» и «Зимняя сказка». Он также работал над «Шреком», «Повелителем страниц» и «Русалочкой». Мэтью — отец троих детей шести, девяти и двенадцати лет.

Что я знаю о... **любопытстве**

Как отец, я обнаружил, что дети по природе своей любопытны, и это качество следует в них поощрять. Я видел, как мои дети открывали комод и доставали все содержимое. Они не хотели произвести беспорядок, им просто было интересно. Любопытство помогает детям многое узнать. Они разберут книгу-раскладушку, чтобы выяснить, как она действует. Они не ставят себе целью испортить книгу или наозорничать, им просто интересно, как что действует, и этот интерес следует поощрять.

Родителям не следует злиться, когда дети что-то исследуют. У меня были случаи, когда я хотел поставить DVD и обнаруживал маленькую куколку, запихнутую в плеер. Когда дочка была маленькой, она засовывала 25-центовые монетки в портативный магнитофон в моей машине. Все это, безусловно, огорчает. Но родителям следует немного отступить, посмотреть на все это со стороны и понять, что дети изучают мир, в котором живут. Так что глубоко вдохните и скажите: «Это просто научный эксперимент». Хотя, конечно, это легче сказать, чем сделать.

Тайм-аут

Люди спрашивали меня: «Брать ли нам детей на Хелмоун? Водить ли нам их в школу?» Я всегда отвечаю «нет», потому что, с точки зрения матери, всегда найдется другой способ решения проблем. Так, например, во время Хелмоуна мы с Брэдом и детьми были в Индии и отметили этот праздник самым причудливым образом в отеле, где остановились. Мы заказали конфеты и сказали детям, что это подарок от святых. Брэд и Мэд оделись пиратами, а я нарядилась в африканском стиле и нацепила ужасный парик, как у Боба Марли. Мы очень весело провели время. Как мать, ты можешь все устроить самым наилучшим образом.

Анджелина Джоли, мать Мэддокса, Захары,
малышки Шило и Такса Тхиена
(знаменательно, что отцом стал Брэд Питт)

Ллойд Аллен

Досье на папу

Ллойд Аллен — автор бестселлера «Марта. История Марты Стюарт и ее удивительной жизни». Он отец двоих детей: 11-летней Фиби и 13-летнего Сэма.

Что я знаю о...

развитии талантов у собственных детей

Мы живем в таком обществе, в котором, нам бы хотелось, наши дети могли самовыражаться и реализовать свой потенциал без вмешательства со стороны нас, родителей. Как это сделать наилучшим образом? Я пришел к выводу, что вам следует остановиться и понаблюдать за своим ребенком на индивидуальной основе. Куда захочет направить свой талант ваш ребенок? Например, если мой сын не хочет заниматься бейсболом, а я заставляю его вступить в младшую лигу, это не принесет ему пользы. Вы добьетесь только того, что ваш ребенок, играя на поле, будет постоянно оглядываться на вас и думать: «Почему я?» Тот же самый ребенок, возможно, попытается поставить пьесу — тогда становится очевидно, что этот ребенок любит театр, а не спорт. Ваша обязанность как родителей не принуждать детей делать то, чего хочется *вам*, а помочь выяснить, чего хотят *они*, исходя из их природных талантов.

Что я знаю о...

подростковом возрасте

Сейчас мне приходится иметь дело с 13-летним подростком, у которого разыгрались созревшие гормоны. Половину времени, если не больше, он меня просто

ненавидит. Но я должен пытаться поддерживать нашу связь и не терять его из виду, даже если он на какое-то время меня возненавидит. Сам я, когда был подростком, некоторое время не любил своего отца, но такое время проходит. Это бесконечная битва, которая происходит с каждым поколением.

Но это не значит, что ты можешь устраниться и ничего не делать, пока твои дети находятся в трудном возрасте. Ты все же должен учить своих подростков дисциплине. Мой сын бывает упрямым, но он очень толковый. Один из его учителей как-то даже сказал мне: «Не беспокойтесь об этом ребенке, он человек с большим сердцем».

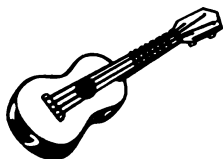
И все же время от времени возникают какие-то проблемы. Я их лишаяю чего-то, например телевизора, на три дня. Мои дети любят Интернет, так что очень действенно на три дня лишить их Интернета. Думаю, самое худшее, что могут сделать родители, — это наказать подобным образом, а через день пойти на попятную. Я понял на собственном опыте, что детям необходимы подобные границы. Вы знаете, о чем это говорит? О любви.

Тяжело быть плохим, но в следующий раз станет легче. Когда твой ребенок говорит: «Ненавижу тебя», тебе больно. Это ужасно и обидно, но вы должны знать, что это не навсегда и на самом деле они не испытывают ненависти к вам, а просто сердятся, они не любят, когда им запрещают смотреть телевизор или пользоваться Интернетом.

Я твердо придерживаюсь одного правила: тот из членов семьи, кто начал ссору, должен ее и закончить. По окончании ссоры должно последовать извинение. В конце кто-то должен сказать: «Извините», тогда вы спокойно можете закрыть эту тему и идти дальше. В большинстве случаев, нравится вам это или нет, родители должны служить детям примером подобного великодушия. Даже когда дети были младше, а я делал что-то неправильное, я говорил им: «Извините».

Я знаю, что могу проиграть, но пока определенно одерживаю победы.

Мои дети усвоили этот урок, они приходят ко мне и говорят: «Извини, папа». На этом строятся наши отношения, и я тоже прошу у них прощения. Если извинения не последовало, значит, в ваших взаимоотношениях что-то нарушилось, и это серьезно.



Тайм-аут

Как-нибудь на днях мне хотелось бы принять ванну,
а может быть, и пописать.

Шэрон Стоун

Блэр Андервуд

Досье на папу

Красавец актер Блэр Андервуд провел детство в переездах по всему миру, поскольку рос в семье военного. Он изучал актерское мастерство в Карнеги-Меллон, а затем переехал в Нью-Йорк, где сразу же получил роль в передаче «Шоу Косби». В 21 год состоялся его кинематографический дебют в фильме *Krush Groove*, а затем он снимался в «мыльной опере» под названием «Одна жизнь, чтобы жить».

Блэру принесла славу роль Джонатана Роллинза в популярном телесериале «Закон Лос-Анджелеса». Он также сыграл в сериале «Секс в большом городе» доктора Роберта Лидса, которым увлеклась Миранда. Кроме того, он снялся в фильмах «Отряд», «Правое дело», «Вызов», «Гаттака», «Столкновение с бездной» и «Воссоединение семьи Мадея», исполнил роль Джеки Робинсона в фильме «Душа игры».

У Блэра и его жены Дезире Да Коста трое детей: Перис (9 лет), Бриэль (7 лет) и Блейк (5 лет).

Что я знаю о...

строгости

Я строгий отец. Мой отец был человеком суровым и всегда следил за тем, чтобы соблюдалась дисциплина. Мы называли его «человек из стали и бархата». В этом вся соль — ты должен быть строгим, но добрым. Я стараюсь строить свои взаимоотношения с детьми, подражая отцу. В моем доме дети не могут выйти сухими из воды, но при этом я люблю их до безумия и не скрываю от них своей любви. К тому же они знают, что я восхищаюсь детьми и уважаю их.

Что я знаю о...

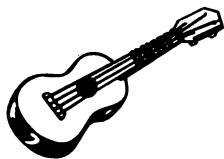
сне

Будущим родителям лучше отсыпаться, пока ребенок не родился. Именно такой совет получили мы с женой от друга, когда ждали ребенка, и лучше его ничего не придумаешь. Когда в доме появится новорожденный, выспаться вам не удастся.

Что я знаю о...

том, как проходит время

И еще одно... младенцев в нашем доме больше нет, и приятно видеть, что это время миновало: Состояние младенчества в нашем доме продолжалось семь лет, но теперь высокий стульчик и детские кроватки исчезли из обихода. Это нас не огорчает, скорее, мы празднуем вступление в новую фазу жизни детей. Теперь нам больше не придется ночью менять пеленки, а я — уж поверьте — поменял их немало. Дамы, вы должны заставлять своих мужей принимать участие в ночных кормлениях и смене пеленок. Мужчине не следует устраниваться. Необходимо действовать единой командой, так будет намного лучше для детей.



Тайм-аут

Пять лет я готовила эту похлебку. Вот ее ингредиенты: любовь, терпение, сочувствие, жертвенность, уважение, смех, ответственность, смирение, Бог и порой даже немного слез. Он такой милый.

Он — любовь всей моей жизни и цель моего существования.

Ниа Лонг о своем пятилетнем сыне Массан

Доктор Уэйн У. Дайер

Досье на папу

Доктор философии Уэйн У. Дайер, которого поклонники любовно называют «отцом мотивации», — всемирно известный автор трудов в области самосовершенствования и лектор. Он написал 30 книг, создал множество видео- и аудиопрограмм; принимал участие во множестве радио- и телепередач, включая «Сегодня», «Сегодня вечером» и «Шоу Опры Уинфри». Его книги «Определите свою судьбу», «Мудрость возраста», «Духовное разрешение всех проблем», а также «10 секретов успеха и внутреннего спокойствия», «Сила намерения» и «Вдохновение», признанные бестселлерами в «Нью-Йорк таймс», особо отмечены Национальным государственным телевидением. Кроме того, он написал детские книги «Невероятный ты!» и «Неудержимый я!».

Несмотря на то что Уэйн провел детство в сиротских приютах и в домах приемных родителей, ему удалось преодолеть множество препятствий и добиться осуществления своей мечты. Сегодня он тратит массу времени, чтобы научить других, как добиться того же. Он получил докторскую степень в Уэйнском государственном университете за работу, посвященную консультациям по образованию, и стал адъюнкт-профессором в университете Сент-Джонс в Нью-Йорке.

Уэйн — отец восьми детей: Трейси, Шейна, Стефани, Скай, Соммера, Серены, Сэндза и Сейджи.

Что я знаю о... **МОЛОДЫХ ЛЮДЯХ**

Я пытаюсь объяснить своим детям: чтобы добиться успеха, совершенно не обязательно решать особые задачи, заниматься определенным делом или жить в оп-

ределенном месте. Нужно просто помогать людям, делиться с ними собственными знаниями, используя свои умения и интересы, являющиеся неотъемлемой частью тебя, подходя к этому с любовью и творчески. При этом можно заниматься любой деятельностью: танцевать, писать, лечить, быть садоводом, готовить, растить детей, учить, сочинять музыку, петь, заниматься серфингом — всем, чем угодно. Если твоя деятельность служит на пользу людям, ты ощущаешь счастье, поскольку твоя жизнь наполняется смыслом, при этом самым парадоксальным образом притягивая все больше из того, что ты хотел бы иметь в жизни.

Моя дочь Скай — прекрасная иллюстрация моих слов. С той минуты, как Скай научилась говорить, она знала, что хочет петь. Казалось, она явилась в этот мир с предназначением петь для других. В течение многих лет она пела во время моих публичных выступлений, начиная с четырех лет и по настоящее время, когда ей исполнилось 21 год. Она также пела во время моих выступлений на телевидении, и реакция на ее пение всегда была чрезвычайно благосклонной. В университете Скай изучала академические и теоретические перспективы развития музыки. Однажды, когда она училась на предпоследнем курсе, у нас состоялся разговор по поводу ее намерений и того не высказанного вслух внутреннего знания, которое было у нее всегда.

«Ты очень расстроишься, если я брошу колледж? — спросила она. — Мне кажется, что я не смогу заниматься тем, в чем вижу свое предназначение, если буду продолжать сидеть в классе и изучать теорию музыки. Я просто хочу сама писать музыку и петь. Я думаю только об этом, но мне не хотелось бы разочаровывать тебя и маму».

Мог ли я, призывающий своих читателей не хоронить музыку, звучащую у них в душе, велеть своей 21-летней дочери остаться в колледже, потому что это «правильный» путь? И что же я сделал? Я поддержал ее и призвал прислушиваться к тому внутреннему голосу,

о наличии которого я знал, когда она была еще совсем крошкой, и следовать велению своего сердца. Как однажды сказал Ганди, «отдать свое сердце — это отдать все». Вот где Бог живет в Скай... и в вас.

Я попросил Скай приложить максимум усилий, чтобы добиться своей цели в служении тем, кто будет слушать ее музыку, а не стремиться стать знаменитой или зарабатывать как можно больше денег. «Пусть вселенная сама управляется с этими незначительными деталями, — напомнил я ей. — А ты пиши и пой, потому что должна выразить то, что живет в твоём прекрасном сердце». Затем я попросил ее продумать все до конца и поступать так, словно все, что она решила создать, уже существует и только ждет, когда же она сможет установить связь.

Недавно Скай выразила беспокойство по поводу того, что она еще не выпустила свой собственный компакт-диск, и эта мысль преследовала ее постоянно. Отсутствие компакт-диска причиняло ей множество огорчений. Я настоятельно порекомендовал дочери все продумать, присмотреть какую-нибудь доступную студию, музыкантов, готовых сотрудничать с ней, и рассматривать компакт-диск как конечный продукт, а ее намерение — как реальность. Я наметил для нее крайний срок записи компакт-диска так, чтобы я мог использовать его в своих лекциях. Я сказал ей, что она может петь перед этой аудиторией, как она делала время от времени и прежде, а также принимать участие в моих выступлениях на телевидении.

Когда Скай досконально продумала все, что ей было необходимо, ее намерения словно материализовались сами собой и всемирный дух стал ей помогать. Она нашла студию, откуда-то чудесным образом явились необходимые ей музыканты, нашелся и издатель, согласившийся выпустить компакт-диск.

Скай без усталости работала день за днем, пела свои любимые песни, а некоторые из них по моей просьбе исполняла во время моих выступлений, включая «Изуми-

тельное благоволение», «Молитву святого Франциска», «Это в каждом из нас» и ее собственную композицию «Поля лаванды», которую она поет с гордостью и глубокой страстью. И сегодня ее компакт-диск «У Скай¹ нет границ» вышел и всегда предлагается публике, когда дочь поет на моих лекциях.

Можете себе представить, сколько радости и любви приносит мне присутствие Скай на сцене!



¹ Игра слов: Skye — имя девушки; sky — небо.

Тайм-аут

Я сказала: «Когда ты мне лжешь, я вижу красное мамочкино пятно у тебя на лбу. Только мамы могут его увидеть». В другой раз я спросила: «Паркер, ты толкнул сестренку?» Он прикрыл ручонкой лоб и ответил: «Нет, мамочка».

Рози О'Доннел

Конни Чанг и Мори Пович

Досье на родителей

Конни Чанг — первая американка азиатского происхождения и вторая женщина — ведущая «Вечерних новостей» на Си-би-эс. Она выросла в пригороде Вашингтона, округ Колумбия, где ее отец был офицером разведки, получила ученую степень в области журналистики в Мэрилендском университете и устроилась на работу в отделение Си-би-эс в Вашингтоне, освещающее президентские выборы, демонстрации против войны во Вьетнаме и несколько президентских правлений. Она была ведущей на Си-эн-эн, а также вела программу «Уэст 57-стрит».

Мори Пович родился в Бетесде, Мэриленд. Он сын легендарного автора спортивных колонок в «Вашингтон пост» Шерли Пович, проработавшей в газете 75 лет. В 1966 году Мори начал работать на радио в Вашингтоне как репортер и спортивный комментатор. Он был ведущим программы новостей в Чикаго, Лос-Анджелесе, Сан-Франциско и Филадельфии. Он также вел в Нью-Йорке передачу «Текущие события», первый тележурнал. В 1991 году он стал ведущим своего собственного ток-шоу «Шоу Мори Повича».

Конни и Мори Пович женаты с 1984 года, они родители сына Мэтью. У Мори также есть две взрослые дочери, Сьюзан и Эми.

Что мы знаем обо...

всем, связанном с отцовством и материнством

М о р и. Я считаю себя приверженцем дисциплины в нашей семье, но где-то подспудно понимаю, что это не совсем так. В конце концов, Конни добивается на

этом фронте большего, потому что у нее такой нежный и деликатный способ общения. Забавно, но однажды кто-то спросил моего сына: «Кто с тобой строже обращается, мать или отец?» Он ответил: «Отец у меня уступчивый». А я-то считал себя крутым парнем!

К о н н и. Интересно, Мори. Думается, что все основывается на первых годах жизни твоего ребенка. Это действительно годы формирования личности. Я знаю это из собственного опыта, поскольку все происходило в моем присутствии, и это замечательно!

М о р и. Ты при этом присутствовала, потому что тебя уволили с Си-би-эс! А неделю спустя у нас появился ребенок, и Конни просидела дома два года, ухаживая за ним. И это прекрасно.

К о н н и. Это действительно помогло мне обрести счастливую способность к открытиям. Жаль, что не все родители могут оставаться дома и проводить время с детьми. Но я не говорю, что важны только эти годы. Мне кажется, не менее важно проводить время с ребенком и когда он подрастет: в 8, 9, 10, 11 лет. Когда они совсем малыши, ваша забота заключается в том, чтобы их кормить, купать, нянчить и конечно же любить. Когда они становятся старше, им необходимо ваше участие и руководство. Ваша работа еще далека от завершения.

М о р и. Они выходят в мир, и тогда еще важнее быть ближе к своим детям.

К о н н и. Когда я работала на Си-эн-эн, я возвращалась домой в десять часов вечера. По утрам я возила сына в школу, проводила весь день без него, а затем Мори укладывал его спать. В конце концов меня уволили с Си-эн-эн, чему я была даже рада, потому что это спасло меня от самой себя, иначе я продолжала бы работать и работать. А так я оказалась рядом с сыном и пробыла с ним от семи до десяти лет. Это было просто замечательно.

М о р и. Вечерние сражения, когда наступает время ложиться спать, продолжаются до бесконечности. Укла-

дывает сына жена, и они сидят и беседуют до тех пор, пока не уснут. Я назвал бы это умственным кормлением грудью.

К о н н и. Мори! Я намерена продолжать в том же духе до тех пор, пока он не поступит в колледж! А если наш сын когда-нибудь, уже обучаясь в колледже, прочтет это, он всегда может позвонить мне по мобильному телефону.

М о р и. Как вам нравится некая теория воспитания детей, согласно которой вы должны уходить, когда дети плачут, и давать им возможность плакать? Честно говоря, я никогда не мог это осуществить, хотя он никогда и не плакал из-за моего отсутствия. Ему всегда нужна Конни.

К о н н и. Ты не мог слышать, как он плачет.

М о р и. Я не чешу его маленькую спинку.

К о н н и. О, это замечательно. Мне так нравится.

М о р и. Если быть серьезным, наш сын — самое лучшее, что только было в нашей жизни. Забудьте о телешоу. Забудьте об успехе. Забудьте о деньгах. Самое замечательное, что мы сделали, — это то, что мы стали родителями.

К о н н и. У нас есть еще две дочери и внуки, необходимо упомянуть и о них. У нас по-настоящему большая семья, и это великолепно.

М о р и. То, как мы узнали о нашем сыне, тоже было изумительно...

К о н н и. Да, действительно изумительно, особенно если задуматься о том, в какое время все это произошло. Мы получили сына, когда ему было меньше суток от роду. Он был наш, словно был нам предназначен. Как раз то, что нужно, и в нужное время. Я не прекратила бы тогда работать, но однажды в субботу в газете напечатали о моем увольнении. А в воскресенье нам позвонили и сообщили о нашем мальчике, о Мэтью.

М о р и. Когда мы его получили, он показался мне похожим на азиата.

К о н н и. Он был просто прекрасным маленьким ребенком, который принадлежал нам, и мы оба плакали.

М о р и. Я восточноевропейский еврей, Конни азиатка, а ребенок — настоящий американец.

К о н н и. Мы просили, чтобы ребенок был наполовину евреем, наполовину азиатом. У нас поинтересовались: «Вы серьезно?» Это была шутка. После непродолжительного ожидания появился этот американский мальчик. Мэтью было суждено стать нашим ребенком, действительно просто суждено.



Финальный тайм-аут

Когда у вас появляется ребенок, меняется ваше отношение ко всем детям в мире. Это как если бы вы стали членом клуба, о существовании которого даже не подозревали до того, как в вашей жизни появился ребенок. Я верю, что каждый должен постараться сделать мир еще прекраснее для всех детей.

Мэтт Деймон

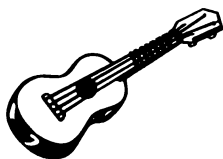
Послесловие

Любопытно, почему многие считают, что знаменитости во всем отличаются от обыкновенных людей? Безусловно, им не приходится сталкиваться со многими бытовыми проблемами, неизбежными для нас, простых смертных... или приходится?

Что ж, теперь вы знаете, что все-таки приходится! Для всех нас воспитание детей является делом важным, вдохновляющим и в то же время трудным.

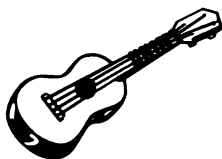
Читая эту книгу, вы конечно же поняли: какого бы уровня известности ни достиг человек, перед ним все равно встает нелегкая и ответственная задача исполнять родительские обязанности... как и перед вами!

А потому поздравьте себя с тем, что вы — родители! Знамениты вы или нет, но должны гордиться собой!



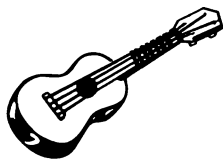
О Синди Перлман

Журналистка Синди Перлман работает для корпораций «Нью-Йорк таймс синдикат» и «Чикаго сан-тайм». Ее статьи появляются в журналах «Энтертейнмент уикли», «Премьер», «Пипл», «Лейдиз хоум джорнал» «МакКаллз», «Севентин», «Мувилайн» и «Сайнискейп». За последние пятнадцать лет она брала интервью у знаменитейших голливудских звезд и публиковала их в своей рубрике «Большая картина». Синди также является соавтором книг «Простые вещи» и «Заметки о любви» (совместная работа с Джимом Брикманом), «Мы говорим не о лошади» (совместная работа с Уайеттом Уэббом), «Рожденный знать» (совместная работа с Джоном Холландом), «Гибкие возможности» (совместная работа с Флексом Уилером), «Я все еще хочу есть» и «Подавать с любовью» (совместная работа с Карни Уилсоном).



О Джилл Крамер

Джилл Крамер, родившаяся в окрестностях Филадельфии, с середины 1980-х годов живет в Калифорнии и более 13 лет работает редактором издательства «Хэй Хаус». Она получила степень бакалавра в области кино, телевидения и английского языка и литературы в Бостонском университете и до работы в издательстве перепробовала самые разные профессии — была копирайтером в рекламном агентстве, аналитиком теле- и киносценариев, вела рубрику в газете и тому подобное. Она является автором книг «Любовь к кошкам» и «Полюбите эту кошку» и пишет социальные статьи для различных изданий.



Предисловие	5
<i>Тайм-аут:</i> Дэвид Леттерман и Том Круз Доктор Кейт Эблоу	12
<i>Тайм-аут:</i> Майкл Кейн и Родни Дэйнджерфилд Бен Аффлек	18
<i>Тайм-аут:</i> Мэтт Деймон Антонио Бандерас	20
<i>Тайм-аут:</i> Роза О'Доннелл и Джоэли Ричардсон Бенджамин Брэтт	23
<i>Тайм-аут:</i> Джек Блэк Майкл Чиклис	26
<i>Тайм-аут:</i> Хелена Бонэм Картер Дэнис Лири	30
<i>Тайм-аут:</i> Гарт Брукс Келли Престон	33
<i>Тайм-аут:</i> Памела Андерсон Лора Иннес	37
<i>Тайм-аут:</i> Дебра Мессинг Джон Теш	42
<i>Тайм-аут:</i> Робин Уильямс Дональд Трамп	46
<i>Тайм-аут:</i> Джулианна Мур Уилл Феррелл	49
<i>Тайм-аут:</i> Энди Гарсиа Брюс Уиллис	52
<i>Тайм-аут:</i> Элизабет Хасселбек Дуэйн Джонсон (Скала)	56
<i>Тайм-аут:</i> Джулия Робертс Фэйт Хилл	59

<i>Тайм-аут:</i> Роберт Родригес	
Тим МакГро	62
<i>Тайм-аут:</i> Рэй Романо	
Дензел Вашингтон	66
<i>Тайм-аут:</i> Дилан Мак-Дермотт	
Вики Кэшер	70
<i>Тайм-аут:</i> Эдвард Бернс	
Хью Джекмен	76
<i>Тайм-аут:</i> Рози О'Доннелл	
Кейт Хадсон	80
<i>Тайм-аут:</i> Джейн Сеймур и Джоан Ланден	
Эштон Катчер	83
<i>Тайм-аут:</i> Джон Стюарт	
Адам Сэндлер	86
<i>Тайм-аут:</i> Джоан Риверс	
Мишель Шапиро	89
<i>Тайм-аут:</i> Сьюзен Сарандон	
Тина Фэй	96
<i>Тайм-аут:</i> Шон Пенн	
Джон Секада	99
<i>Тайм-аут:</i> Берни Мак	
Билли Боб Торнтон	103
<i>Тайм-аут:</i> Теа Леони	
Карни Уилсон	106
<i>Тайм-аут:</i> Келли Рипа	
Джоан Риверс	114
<i>Тайм-аут:</i> Мадонна	
Адам Бич	117
<i>Тайм-аут:</i> Брайан Кокс	
Доктор Эрика Шварц	120
<i>Тайм-аут:</i> Гвинет Пэлтроу	
Рене Сайлер	130

<i>Тайм-аут:</i> Кейт Уинслет Эбби Эллин	135
<i>Тайм-аут:</i> Мадонна и Дженнифер Коннелли Дайана Лейн	139
<i>Тайм-аут:</i> Келли Рипа Марк Уолберг	142
<i>Тайм-аут:</i> Мэгги Гилленхаал Риз Уизерспун	144
<i>Тайм-аут:</i> Хенри Томас Джоди Фостер	147
<i>Тайм-аут:</i> Бо Байс Келси Граммер	151
<i>Тайм-аут:</i> Пичис Гелдоф Марсия Гэй Харден	155
<i>Тайм-аут:</i> Ума Турман и Келли Рипа Нэнси О'Делл	158
<i>Тайм-аут:</i> Денни Де Вито Дэвид Духовны	163
<i>Тайм-аут:</i> Сьюзен Сарандон Сара Джессика Паркер	167
<i>Тайм-аут:</i> Теа Леони Фелисити Хаффман	170
<i>Тайм-аут:</i> Патриция Хитон Билл Пакстон	175
<i>Тайм-аут:</i> Джим Кэрри Кьюба Гудинг-младший	178
<i>Тайм-аут:</i> Кира Седжвик Рэй Романо	182
<i>Тайм-аут:</i> Соледад О'Брайен Шон и Марлон Уэйансы	186
<i>Тайм-аут:</i> Оливия Ньютон-Джон Сэмюэль Л. Джексон	190

<i>Тайм-аут: Джулия Робертс</i> Кэтрин Зета-Джонс	192
<i>Тайм-аут: Дайана Китон</i> Мэтью О'Каллаган	195
<i>Тайм-аут: Анджелина Джоли</i> Ллойд Аллен	197
<i>Тайм-аут: Шэрон Стоун</i> Блэр Андервуд	201
<i>Тайм-аут: Ниа Лонг</i> Доктор Уэйн У. Дайер	204
<i>Тайм-аут: Роза О'Доннелл</i> Конни Чанг и Мори Пович	209
<i>Финальный тайм-аут: Мэтт Деймон</i>	213
Послесловие	214
О Синди Перлман	215
О Джилл Крамер	216

ЭФФЕКТИВНЫЕ
МЕТОДЫ



КАК ВОСПИТАТЬ ДЕТЕЙ СЧАСТЛИВЫМИ



Хотите воспитать своих детей счастливыми и здоровыми — не спешите следовать новомодным педагогическим теориям, целиком положитесь на здравый смысл и природу. В этой книге вы найдете простые, но очень эффективные правила, которых следует придерживаться в отношениях с детьми, практические рекомендации по воспитанию уверенного в себе человека. Вы сможете научить ребенка противостоять трудностям, узнаете о том, как поступать в самых неожиданных случаях, поможете ему раскрыть тот огромный потенциал, который заложен в нем с рождения...