

Бестселлеры детской психологии

Олег Ленков

**КАК СДЕЛАТЬ
РЕБЕНКА
СЧАСТЛИВЫМ**

**ЗАПИСКИ
МОЛОДОГО ПАПЫ**

Издательство АСТ
Москва

УДК 37.018.1
ББК 74.90
Л45

Ленков, Олег.
Л45 Как сделать ребенка счастливым. Записки молодого папы / Олег Ленков. – Москва: Издательство АСТ, 2017. – 224 с. – (Бестселлеры детской психологии).

ISBN 978-5-17-095682-1.

Когда в жизни Олега Ленкова появилась маленькая Лиза, он почувствовал настоящую радость. Шаг за шагом, полагаясь на природную интуицию, Олег научился понимать дочь и легко решать проблемы с кормлением, сном и детскими обидами. Своими знаниями о том, каково это – быть отцом маленькой девочки, он делится в блоге с тысячами мам и пап. Заметки из жизни молодого родителя легли в основу этой книги, из которой читатели узнают: как подготовиться к рождению ребенка и адаптироваться к новой жизни; где искать ответы на постоянно возникающие вопросы; как справляться с внутренними противоречиями; как совместить личную жизнь, работу и воспитание ребенка; почему быть отцом – истинная ценность.

Все более увлекаясь новой ролью, Олег открыл собственный «Бэби-клуб», где вместе с коллегами рассказывает родителям, как сделать детей счастливыми и стать счастливыми самим.

УДК 37.018.1
ББК 74.90

ISBN 978-5-17-095682-1.

© Ленков О.
© ООО «Издательство АСТ»

Жизнь никогда не дает нам готовых рецептов счастья. Лишь в ее процессе мы познаем глубину и удивительное множество путей, каждый из которых не приведет нас к искомому абсолюту. Возможно, счастье кроется в самом пути — движении, наполненном искренностью и естеством.

Счастье совершенно точно есть в детях — их взгляд, улыбка, эмоции, способность девственно воспринимать жизнь. Дети могут многому научить нас, особенно когда мы готовы учиться. Наша задача заключается в том, чтобы сохранить в них это счастье, не забрав его навсегда. Эта книга подарит вам немало ценных мыслей между строк. Наряду с ними вы получите и непростые вопросы. Быть может, отвечая на них, вы обретете то самое счастье, которым я делюсь в своих записках.

Олег Ленков

Обращение к читателю

При написании этой книги я не ставил себе каких-то сверхзадач. Моя главная задача заключалась в том, чтобы быть с тобой до конца честным. Моя жизнь не сильно отличается от жизни любого другого среднестатистического папы. Просто в какой-то момент времени я решил положить все свои мысли на бумагу, и поделиться ими с тобой.

Я искренне верю, что этот текст способен вызывать разнообразные эмоции: от ярости и злости до слез и улыбки. И мне было бы очень приятно, если написанное хотя бы чуточку помогло тебе в этом непростом деле — отцовстве.

О первых отцовских чувствах

Знаешь, когда я впервые увидел Лизочку, мужские скупые слезы выступили из глаз. У нас, у мужчин, так не принято. Есть негласное правило, которому следует большинство мужчин: стараться никогда не показывать подобные эмоции, и тем более — не плакать. Но в том-то вся и штука, что при виде своего ребенка просто невозможно удержаться от слез. Этот маленький комочек искренности, чистоты и любви, просто не позволяет тебе реагировать как-то иначе. Тебе не нужно притворяться, сдерживаться, нервничать или переживать. Тебе просто хочется быть самим собой. Ты можешь быть самим собой.

Держа на руках это сокровище, ты как будто отстраняешься от этой жизни с ее законами и правилами. Тебе хочется про-

стых вещей: обнять свою любимую жену, которая еще никогда не была ТАКОЙ красивой, прижать к себе ребенка и сказать «спасибо» каким-то высшим силам, что дали тебе возможность испытывать эти эмоции. Словно закрытый от всего мира неким невидимым куполом, ты начинаешь предвкушать эту новую жизнь. В ее центре — настоящее чудо, которое стало следствием вашей искренней любви. И тебе совершенно безразлично, что будет происходить с тобой самим, лишь бы она была счастлива.

Ты прислушиваешься к ее неровному, еще не сформировавшемуся дыханию, и понимаешь, насколько сильно ты ей сейчас нужен. Ты смотришь в ее молочного цвета глаза, словно в чистый лист бумаги, на котором каждое мгновение будут появляться все новые и новые узоры. Их будет наносить жизнь. Пройдет немного времени, и цвет ее глаз изменится. Да и сама она изменится. Ты будешь замечать эти изменения каждый новый день ее жизни. Но неизменно будет одно — искренность и любовь во взгляде, которые по-прежнему будут проникать тебе в самое сердце.

Удивительно, но уже в первые часы после рождения ты сможешь заметить улыбку на ее лице. И тебе захочется сохранить

ее в своем сердце. И каждый новый день ты будешь мечтать об одном — вернуться домой, взять ее на руки и увидеть ту самую улыбку, что озаряла лицо в первые мгновения ее жизни.

Это и есть любовь.

Так можно описать первые отцовские эмоции.

О нежности

Знаешь, наша жизнь это бесконечное множество эпизодов. Пожалуй, в каждом из них и заключается наша способность воспринимать ее определенным образом. Не важно, что именно с тобой произошло, ценность имеет лишь твое восприятие этого события. Эти мысли пришли мне в голову поздно ночью, или, может, рано утром? Впрочем, какая разница.

Услышав напряженное ерзанье моей маленькой принцессы в ее уютной кровати и преодолев свое сонно-ленивое состояние, я оторвал голову от мягкой подушки. Спустя мгновение я уже был рядом с ней. Малышке плохо спалось. Ее явно что-то тревожило. Быть может дурной сон или же что-то еще более банальное. Несмотря на то, что ее глазки были закрыты, голо-

ва и руки выписывали волнительные пируэты в воздухе и, казалось, она вот-вот проснется.

Я уверен, многие отцы знают это беспомощное состояние, когда кажется, будто ты ничего не можешь сделать, и так хочется побыстрее отдать ребенка маме, ведь она всегда знает, чего именно хочет малыш. Ничего такого еще не произошло, но опыт предыдущих дней и недель подсказывал, что это вот-вот может случиться.

Медленно и уверенно я взял Лизу за руку. И тут произошло что-то необъяснимое. Ее крохотная ручка сжала мою, а через мгновение я уже чувствовал, что мою руку сжимают обе ее руки. Она повернулась в мою сторону. Ее глаза были по-прежнему закрыты. Дыхание стало более ровным. Тревога растворилась в воздухе. Я пристально смотрел на то, как она держала мою руку. В этом было что-то волшебное. Сразу вспомнилось что-то из детства, нечто давно позабытое.

Я еще какое-то время сидел рядом с ее кроваткой и любовался тем, как она, мирно посапывая, держит мою руку. Спустя несколько минут она погрузилась в глубокий сон и ее ручки расслабились. Только тогда я смог вернуться в кровать. Но заснуть так и не удалось. В голове крутилась

мысль о том, что просто невозможно подобрать слова, чтобы выразить синоним отцовским чувствам. Это особое счастье.

И чтобы испытать его, необходимо пройти долгий путь. Каждый делает это по-своему.

О родах

Роды — важная составляющая в жизни любой семейной пары. И дело тут не только в окончательном результате (появлении малыша на свет), но и в самом процессе.

Для меня удивительно, что значительное большинство мужчин пренебрегает возможностью оказаться рядом со своей второй половинкой в самый важный момент в ее жизни. Они забывают, что этот момент также является наиболее значимым и в жизни самого мужчины. Ведь они оба ответственны за конечный результат.

Нет ничего более удивительного и торжественного, чем появление новой жизни на свет. Тем более когда эта жизнь является частичкой самой дорогой твоему сердцу женщины и тебя самого. Прикоснувшись к этому таинству, я осознал для себя одну вещь: если ты хочешь понять, что на самом деле пред-

ставляет из себя твоя женщина, посмотри, как она рожает.

Каждый раз, когда я смотрю на свою жену, в голове всплывают воспоминания о том, как она через все это прошла, и я ею горжусь. Это удивительное чувство.

Я считаю, что роды — самое значительное, что может быть в жизни женщины. Это тот редкий случай, когда ты можешь увидеть настоящую и искреннюю представительницу прекрасного пола, которой нужна от тебя лишь поддержка и опора. Я уверен, в этот момент настоящий мужчина просто обязан быть рядом со своей избранницей.

Говорят, что женщины буквально светятся от счастья во время беременности, что делает их особенно красивыми. Это, безусловно, так. Но не все знают, что во время родов эта самая красота и вышеупомянутая искренность, помноженные на настоящие эмоции, возводят роженицу на особую высоту.

Роды — это красиво. Для нее и для него. А результат заставит улыбнуться вас обоих. Ведь вы так долго к этому шли...

Об улыбке и терроризме

Знаешь, а я совершенно не могу устоять перед обворожительной улыбкой моей маленькой пятимесячной принцессы. Иногда мне кажется, что эта улыбка озаряет ее лицо большую часть дня и даже ночью, уж такой она позитивный грудничок.

Стоит лишь посмотреть ей в глаза, и она отвечает широкой детской улыбкой, искренность и естественность которой потрясающим образом заставляют сердце биться чаще. А вот что практически ей не свойственно, так это слезы и плохое настроение. Нет, эти вещи, конечно, также встречаются, но это происходит так редко и занимает такое непродолжительное время, что ты даже начинаешь испытывать что-то вроде чувства радости. Ведь должно быть в жизни разнообразие.

Бытует мнение, что дети не любят одеваться. Наша Лизочка — не исключение. Постоянно изучая ее реакцию во время ежедневного ритуала «подготовки ко сну на улице», я наконец-то понял, что именно ее не устраивает.

Грудничок не любит, когда ограничивают его свободу. Если мама с папой пытаются сковывать движения малыша, он с удвоенной силой пытается сопротивляться, в итоге начинает кричать и это продолжается до тех пор, пока его окончательно не упакуют в коляску (под несколько слоев одеял) и не выведут на улицу.

Дальше происходит удивительное: стоит грудничку лишь почувствовать свежий воздух, и он засыпает в момент. Каждый раз на это уходит не больше одной минуты, даже не приходится укачивать.

В последующий час к нему можно даже и не подходить. Грудничок будет мирно посапывать в своем передвижном логове, и лишь по истечении шестидесяти минут откроет свои удивленные глаза и будет смотреть на окружающий мир, подавая при этом голос. Задача одна: привлечь внимание папы или мамы. После того как малыш их увидит, он успокоится, а через какое-то время снова уснет.