

ЧЕСТНЫЙ МАЛЫШ ОТКРОЕТ ВАМ ВСЕ ДЕТСКИЕ СЕКРЕТЫ!
К ЕГО СОВЕТАМ ПРИСЛУШИВАЮТСЯ БОЛЕЕ 500 ТЫСЯЧ РОДИТЕЛЕЙ!

Я ЗНАЮ, КАК МЕНЯ ВОСПИТЫВАТЬ

И Я ВАМ ЧЕСТНО ОБ ЭТОМ РАССКАЖУ



Я не прошу
много —
только все.

НАПИСАНО ПОД ПРИСМОТРОМ
БАНМИ ЛАДИТАН

Банми Ладитан
Я знаю, как меня воспитывать.
И я вам честно об этом расскажу
Серия «Психология. Бестселлер для родителей»

Текст предоставлен издательством
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=9988627

*Банми Ладитан. Я знаю, как меня воспитывать. И я вам честно об этом расскажу: Эксмо;
Москва; 2015
ISBN 978-5-699-75597-4*

Аннотация

Миллионы книг о воспитании написаны взрослыми. Вы уверены, что ребенку действительно нужно все то, о чем говорят педагоги, психологи, воспитатели? Что сказали бы сами дети, если бы им дали слово? Все-таки главное для родителей – это забота о счастье и здоровье ребенка. А как понять, чего на самом деле хочет малыш?

Хорошо, что нашелся человек, который гениально перевел детские мысли на язык взрослых. Банми Ладитан – психолог, известный блогер и счастливая мама – написала эту книгу от лица Честного малыша, характером и повадками очень похожего на одного из ее детей. Он еще совсем маленький, но весьма умен, наблюдателен, в меру серьезен и уже учит взрослых.

Прочитав книгу, вы узнаете, что на самом деле думают малыши о воспитании, развитии, еде, играх, одежде, гигиене и многом другом, с чем сталкивается каждый родитель. Теперь у вашего ребенка нет от вас секретов. Приятного чтения. Вы все делаете правильно. На этот раз.

Содержание

Вступление	5
1. Почему ты так сделал? Основные сведения о поведении малыша	6
Истерики	7
Убойная масса/Тушка без костей	9
Внимательные ушки	11
Четыре темы, которых следует избегать	11
Как разговаривать: громко или тихо?	14
«Нытье»	15
Ласковые ручки	16
Дележка	17
Вранье	19
Тестирование прочности границ	20
Риск	22
Перепады настроения	23
Регрессия	25
Поведение в ресторанах	26
Распространенные малышовые обсессии	28
2. Правильное воспитание	30
Книги	31
Педиатры	33
Друзья и родственники	34
Незнакомцы	35
Исключение: бабушки и дедушки	36
Популярные занятия для малышей и их бабушек и дедушек	41
3. Рецепты, одобренные малышом	44
Питание малыша	45
Завтрак	46
Паста	48
Салат	50
Фрукты	51
Овощи	53
Закуски-пятиминутки	55
Конец ознакомительного фрагмента.	56

Банми Ладитан

Я знаю, как меня воспитывать.

И я вам честно об этом расскажу

Bunmi Laditan The Honest Toddler: A Child's Guide to Parenting

© Olubunmi Laditan, 2013. This edition is published by arrangement with Chalberg & Sussman LLC and The Van Lear Agency LLC

Перевод Элеоноры Мельник

© Мельник Э.И., перевод на русский язык, 2015

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2015

* * *

Этьену Люблю тебя. Спасибо за то, что ты – моя незыблемая скала, а иногда – и мягкая подушка.

Моим детям Вы – мои лучшие произведения, и я люблю вас больше неба и земли. А теперь, пожалуйста, успокойтесь!

Вступление

Имя: Честный Малыш.

Статус: не приучен к горшку – и не пытается.

Возраст: вот столько!

Предпочтения: кекс, беготня, телевизор, игры и красные напитки.

Объекты неприязни: дневной сон, ночной сон, несанкционированный визуальный контакт, киноа¹, штанишки и все формы дисциплины.

Если эта книга оказалась у вас в руках – неважно, купили вы ее за деньги или просто стащили в магазине и помчались к машине, – то вы сделали хороший выбор. Малышей никто не понимает. И тот ангел, который присутствует в вашей жизни, вероятно, вами разочарован. Прочтите эту книгу – и вы лучше овладеете приоритетными жизненными навыками, которые помогут сделать вашего маленького ребенка счастливым.

Не пропускайте страницы, это вам не сказка на ночь (уж мы-то знаем!), а учебник, который совершит революцию в вашей жизни. Заранее добро пожаловать.

P.S. Бабули, вы отлично справляетесь! Продолжайте в том же духе. (Обожаю вас!)

Дорогой Честный Малыш!

Мой двухлетний сын ужасно боится пылесоса, но мне же необходимо убирать дом. Что делать?

Неряха из Бейкерсфилда, Калифорния

Дорогая Неряха!

Убей пылесос кинжалом. А дом можно прекрасно убрать и влажной газетой.

С любовью,
Честный Малыш

Дорогой ЧМ!

Мой малыш в последнее время ведет себя просто как животное. Рвет бумажные деньги, писает на растения на улице... просто хоть в петлю лезь. Что посоветуешь?

Павшая Духом из Атланты

Привет, Павшая Духом!

Когда малыши выпендриваются, это означает, что они не получают достаточно любви или красного напитка. Попробуй увеличить дозы и того и другого. А когда начинаешь терять терпение, можешь для начала отругать себя.

С искренним приветом, ЧМ

¹ Злаковое растение, растительное «материнское молоко». Также известно как квиноа.

1. Почему ты так сделал? Основные сведения о поведении малыша

Внимательные ушки, ласковые ручки... Если вы взрослый, то, вероятно, произносили эти слова три-четыре сотни раз за последние десять минут. Вопрос: знаете ли вы, что означает выражение «Не лезь не в свое дело»? Это значит позволить ребенку остаться свободным духом. Ваша главная обязанность добровольного опекуна – непрерывно снабжать его целыми (не сломанными!) крекерами и неразбавленным соком. Не пытайтесь что-то изменить в дарованном вам благословении. Лучше постарайтесь понять поведение своего милого ребенка, чтобы обеспечить ему максимальную заботу и защиту. Цель этой главы – помочь вам стать лучшим неоплачиваемым интерном для малыша.

Истерики

Есть очень плохое слово, которое обычно используется для описания вспышек эмоций, которые время от времени случаются у малышей. Это слово – ИСТЕРИКА. Такое определение не просто высокомерно, оно еще и снимает ответственность за эту самую истерику с виновной стороны (то есть с вас).

Неверно: О, Майя просто закатывает истерику. Давайте-ка постоим в сторонке со сложенными на груди руками, как какие-нибудь деспоты, и подождем, пока она успокоится.

Верно: Майя лежит на спине посреди полного людей ресторана, вопя и стараясь пнуть каждого, до кого сумеет дотянуться. Как бы разобраться, что плохого я ей сделала?

Видите, как терминология создает предубеждение против малышей? Отныне и впредь мы выбрасываем слово «истерика» в метафорическую мусорную корзину и заменяем его понятием «громкая реакция».

На прошлой неделе я донес свою громкую реакцию до сведения окружающих в местном магазине «Постельное белье и прочее». Пусть вас не обманывает название этого торгового заведения. Нет там никакого «прочего». Только постельное белье. После сорока шести часов блуждания по этому текстильному чистилищу я ощутил, как в моей пояснице взрывается вулкан. Последнее, что я помню, – это как пытаюсь разорвать простыню из египетского хлопка зубами и опорожняю мочевой пузырь на пару вельветовых диванных подушек, прежде чем бежать оттуда со всех ног. Мое поведение было именно реакцией, а не случайным происшествием.

Родители, если вы хотите завоевать уважение своих малышей, первое, что нужно сделать, – это признать собственные ошибки. Например, если бы я поехал в игрушечный магазин и перекусывал вкусным и питательным десертом-мороженым (как я и просил родителей), мы могли бы сэкономить те деньги, которые пошли на оплату описанных подушек, и потратить их на новые игрушки, в которых я отчаянно нуждаюсь. Вам все ясно?

Исследовательская работа. Займитесь полевыми исследованиями и наблюдайте громкие реакции в естественной обстановке, чтобы понять, почему и как они возникают. Популярное место для таких исследований – продуктовый магазин между четырьмя и пятью часами дня. Велика вероятность, что подобные вспышки будут поджидать вас практически в каждом ряду. Но чтобы наверняка получить наглядный урок, посетите отдел хлопьев/закусок/чипсов. Супермаркет – настоящая золотая жила конфликтов «родитель – малыш» в силу избыточного употребления бранного слова «НЕТ». Большинство людей этого не осознают, но зеленые овощи выделяют негативную энергию, усугубляющую печаль и гнев, которые охватывают детей во время закупки продуктов.

Объедините эти факторы со спутанностью сознания после дневной дремоты, прибавьте к ним буквально целую стену вкусных, но недостижимых рафинированных углеводов – и, да, вы сами догадались: результат – громкая реакция.

Прямо сейчас вы задаете себе вопрос: «Минуточку, а почему бы этим родителям не вскрыть коробку с крекерами прямо в магазине, чтобы ребенок был доволен? Что в этом такого плохого?»

Ничего. В этом нет ничего плохого. Только упрямство взрослых не дает им распотрошить упаковку хлопьев, чтобы у ребенка были силы дожить до конца дня.

Говорят, гордыня до добра не доводит. В данном случае она доводит до громких и, откровенно говоря, достаточно впечатляющих реакций со стороны малышей в любом уголке земного шара. Родители, не обманывайте самих себя! Громкую реакцию нельзя предотвра-

тить, засунув ребенка в тележку. Опытному малышу не составит труда взорваться воплем, выражающим эмоциональную боль и низкое содержание сахара в крови, даже будучи заключенным в передней половине этого транспортного средства. Наши руки свободны, чтобы раздавать пощечины. Наши ноги все равно могут дотянуться до ваших коленных чашечек. Наши головы по-прежнему способны вращаться, описывая в воздухе восьмерку, пока мы выпускаем вопли настолько душераздирающие, что посторонние совершенно справедливо полагают, что вы делаете все неправильно.

Единственное решение – вскрыть коробку крекеров-«рыбок», упаковку йогурта (есть йогурт руками – совершенно нормально) или пачку лакричных конфет «семейного» формата прямо на месте. И пусть злобные демоны в вашей голове нашептывают вам: «Не сдавайся, не прогибайся!» Заставьте их умолкнуть и сосредоточьте свое осознание в настоящем. И *покупайте* настоящие подарки. Покупайте их своему малышу. Завалите его съедобными дарами.

Одна из громких реакций, за которыми я больше всего люблю наблюдать, случается тогда, когда какой-нибудь родитель пытается раньше времени увести ребенка из парка. Все уже в курсе, что наше общество поражено эпидемией ожирения. Так почему бы не позволить вашему начинающему атлету упражняться до тех пор, пока солнце не сядет и не начнется первая порция вечерних телесериалов (ведь это и есть истинная причина, по которой вы так спешите домой, не правда ли?)? Я восхищаюсь детьми, которые буквально следуют советам врачей – пробегают дополнительную пару километров в день, вовлекая своих родителей в безумную погоню по детской площадке и не давая поймать себя и унести. Лично я мысленно покрикиваю: «Беги, Форрест, беги!», когда чьи-нибудь мама или папа отчаянно пытаются поймать свою прыгучую юную газель. Это прекрасно!

Вспышек не надо бояться. Их надо предотвращать, и только вы обладаете способностью сделать это. Когда вам в следующий раз придет в голову выйти из «Старбакса» с гигантской порцией горячего орехового мокко для себя и *без* гигантского печенья с шоколадными кусочками для вашего терпеливого милого маленького ангела, подумайте о последствиях. Вы готовы к хорошей встряске? Потому что мы-то как раз готовы.

Примечание. Громкие реакции – это личные дела между вами и вашим ребенком. Выкладывать их фото на «Фейсбуке» или обсуждать их с другими родителями излишне. Кроме того, это нарушение закона о неприкосновенности личной жизни. Вспоминать о громкой реакции через сто лет после того, как она случилась, значит наносить эмоциональное оскорбление. Когда шквал пронесется мимо, утрите пот с лица – и живите дальше.

Домашнее задание. Отправляйтесь с ребенком в магазин в половине шестого вечера. Когда начнется громкая реакция, вопите: «А НУ, ЖИВО ВСЕ ЗАТКНУЛИСЬ, МНЕ НУЖНО ПОМОЧЬ СВОЕМУ РЕБЕНКУ!» После этого вскройте четыре больших пакета чипсов и коробочку сока. Пусть ваше дитя пирует.

Убойная масса/Тушка без костей

Взрослые, вам нравится бегать по делам? Вот и чудненько! Занимайтесь этим в свое свободное время. В мире не найдется ни одного малыша, который желал бы сопровождать вас в странствиях по тридцати шести этажам головокружительной скучищи. Хуже всего то, что, когда мы «бегаем по делам», по-настоящему бегать не разрешается. И мы почему-то никогда не спешим за фруктовым льдом или неоновыми палочками, а в основном только в химчистку или за клеенкой для шкафчиков.

Вы уже знаете, что громкая реакция – это ваша вина. Есть еще один детский феномен, который вы можете записать на свой счет. «Убойная масса», или «тушка без костей», – это когда ваш малыш открывает в мозгу клапан, который преобразует минералы, составляющие твердые ткани костей, в жеваную жвачку и увеличивает массу тела на 70–80 %.

Активировать «убойную массу» очень легко. У каждого малыша есть собственный уникальный стиль, но я предпочитаю прямой подход.

Как это начинается

1. Замедленная съемка: ваш малыш начинает передвигаться так, будто каждый шаг причиняет физическую боль. Лично я люблю наклонить торс вперед, так, чтобы костяшки рук чиркали по земле.

2. Вербальные индикаторы: «Я устал. Я не могу идти». Слыхали такое? Теперь вы на распутье. Сообразительные родители немедленно подхватят малыша на руки и отыщут ближайшее кафе-пекарню. Упрямые родители вскоре подвергнутся публичному унижению. Говорить вещи типа: «Да перестань, идем, мы уже почти добрались», – все равно что дать пощечину ребенку, который, как вы сами говорите, кое-что для вас значит.

БУХ! Это случится внезапно. Вы обернетесь и увидите своего ребенка на земле. Вначале у вас будет шок; ваш взгляд начнет метаться по сторонам, проверяя, смотрит ли кто-нибудь на вас. О, поверьте мне, смотрят, да еще как!

Родители неизменно пытаются делать вид, будто не могут поверить собственным глазам – меня это всякий раз приводит в восторг. «Как? Мое всегда послушное дитя лежит на тротуаре, как выброшенный флаер?! О боже, нет!» LOL², да кого вы этим обманете!

Пора все исправить.

Вот чего НЕ НАДО делать:

НЕ НАДО пытаться тащить свое невинное дитя за руку, если только не умираете от желания посетить местный травмпункт и там объяснять медсестрам и врачу, почему у малыша вывихнута рука. Захотелось в тюрьму?

НЕ НАДО изображать из себя мультяшную Бабу-Ягу и свирепо шипеть своему ребенку в ухо. Вы выглядите смешнее, чем в состоянии себе представить. Вот только никто не смеется.

НЕ НАДО бросаться дикими угрозами, потому что они звучат по-идиотски.

Когда малыши превращаются в тушки без костей, они не способны слышать звуки окружающего мира. Только арфы и ангельское пение! И ангелы поют им: «Лежи, малыш, не вставай». Можете не трудиться обещать ребенку мороженое, с этим вы уже опоздали. Единственно верное решение – вынести малыша на руках. Ваш ребенок больше не спосо-

² Сокр. от Laughing Out Loud – «я умираю от смеха» (стандартная фраза в электронной почте).

бен пользоваться своими мышцами. Вы убили их, когда злоупотребили его доверием. И не забывайте поддерживать болтающуюся голову ребенка!

Помните: все это – ваших рук дело.

Домашнее задание. 1) Потренируйтесь в решении оперативных задач с помощью Интернета. 2) Когда в следующий раз будете вне дома и у вашего ребенка внезапно откажут ноги, немедленно поспешите к нему и подхватите на руки. Если в руках вы держите десяток пакетов или коляску, бросьте все это на улице.

Внимательные ушки

Если вы хоть раз требовали от ребенка «внимательных ушек», читайте этот раздел обязательно. Даже если ваши намерения чисты и внимание малыша необходимо лишь для того, чтобы спросить, какой кекс приготовить к обеду, пора выбросить это безвкусное словосочетание из окна машины.

Прежде чем писать эту главу, я взял интервью у одной дамы, выдающегося педиатра. После того как она закончила тыкать пальцем в мой голый живот (судебный иск готовится), я выслушал ее признание о том, что никаких «внимательных ушек» на свете не существует. Возможно, сейчас вы чувствуете себя идиотом. Это нормально. Простите себя и продолжайте читать.

Перейдем к сути. Прося своего малыша надеть эти несуществующие ушки, на самом деле вы пытаетесь сказать ему: «НУ-КА, СЛУШАЙ МЕНЯ СЕЙЧАС ЖЕ!» Сюрприз! Ребенок вас слышит. Он просто практикует то, что мы в своем малышовом мире называем «выборочным вниманием».

Вероятнее всего, у вашего ребенка нет проблем со слухом. И нет никакой необходимости щелкать пальцами над его ушами и отслеживать соответствующее моргание. Мы слышим; мы просто не заинтересованы.

Позвольте нарисовать следующую сцену: вы бьете баклуши на кухне и вдруг решаете, что ребенку слишком весело без вас в другой комнате. Одиночество дает вам пощечину, и вы принимаетесь снова и снова выкрикивать имя малыша, как противотуманная сирена. Ничего не происходит. Тогда вы превращаетесь в Квазимодо из мультика «Горбун из Нотр-Дам» и врываетесь в гостиную, где ребенок мирно строит самый прекрасный небоскреб, какой когда-либо видел свет. Стоя в полутора метрах от своего будущего «звездного» архитектора, вы продолжаете громко твердить его имя. Гнев зарождается в вашем хрупком теле, поскольку малыш даже ухом не ведет. И тут вы внезапно осознаете, насколько противен ваш голос, и ретируетесь³.

Неверный вопрос: Почему ребенок притворяется, будто не слышит моего голоса?

Верный вопрос: Что из сказанного мною настолько оскорбительно или несущественно, что у ребенка не остается иного выбора, кроме как игнорировать меня?

На свете есть четыре темы для разговора, которые будут неизменно делать вас объектом выборочного внимания. Если вам важно, чтобы вас слушали, избегайте этих тем. В жизни все так просто!

Четыре темы, которых следует избегать

1. Зов к столу

«Ной, пора съесть еще немного киноа... или это рыбные личинки? — кто знает, ведь они выглядят совершенно одинаково». «Тали, вымой руки перед обедом, пусть даже эти тако⁴ с креветками причинят тебе больше физических страданий, чем микробы».

³ Последнее предложение — концовка, одобренная Малышом. — Прим. ЧМ.

⁴ Традиционное блюдо мексиканской кухни; тортильи с разнообразными начинками.

Если завтрак, обед или ужин, который вы приготовили, пахнет достаточно хорошо, вам не придется об этом кричать. Выборочное внимание – это намек на то, что необходимо выкинуть вон фаршированную капусту (и с чего бы это?!) и заказать на дом простую пиццу с сыром. Не ждите, что ваш малыш со всех ног побежит к жаркому, которое выглядит как просроченный сыр и пахнет как целый букет негодования. А теперь скажите вместе со мной: «То-ост».

2. Общая проверка слуха

«Феликс, что это ты там делаешь? Феликс? Феликс?!» «Стивен, твое молчание означает, что ты нашел какое-то интересное занятие. Будь любезен, подтверди это или отрицай – просто потому, что я так сказала».

Вы себе даже не представляете, какая эмоциональная зависимость звучит в этих предложениях! Если вы, взрослый человек, и ваш ребенок находитесь в разных комнатах, то это ваша обязанность – заглянуть к нему и убедиться, что все хорошо. Во время дежурства тюремные надзиратели переходят от камеры к камере. От заключенных не требуют ежедневной выкрикивать заверения в том, что они никуда не делись, пока их стражники шарят в Интернете по сайтам, где рассказывают о подделках из винных пробок. Совершите десятиметровую прогулку. Возьмите с собой бутылку воды, если эта дистанция для вас слишком утомительна⁵.

3. Формальности и приветствия

«Роберт, ну, давай, скажи тете Бетти по телефону: «Привет». «Вечеринка закончилась, и твои друзья уходят, Ребекка. Иди сюда и попрощайся с ними!»

Что?! Нет. Вот просто – нет. Эти люди прекрасно проживут без вымученной улыбки, махания ручкой или приветствия. Малыши знают, что взрослые проводят 80 % своей жизни притворяясь, что им безразличны люди, которые на самом деле очень мало для них значат (в «Фейсбуке», например). Мы полны решимости избежать такой же судьбы. Если вам нравится попусту болтать или демонстрировать поддельную доброту, делайте это. Но не ждите, что малыш станет вашим соучастником.

4. Смена деятельности

«Эй, Изабелла, брось сейчас же все дела и уничтожь сосредоточенность, которую ты заботливо наращивала целую вечность. Пора попробовать новое и, вероятно, не самое желанное занятие». Пожалуй, это ваш малыш ненавидит больше всего. Если ваша конечная цель – сменить вид деятельности, даже если эта перемена заключается в переходе от наклеивания фасоли на лист бумаги к наклеиванию на лист бумаги круглых макарон, будьте любезны, подготовьтесь в лучшем случае к избирательному вниманию, а в худшем – к громкой реакции.

Когда вы замечаете, что любимый малыш реагирует на вас избирательно, радуйтесь. Это означает, что он, вероятнее всего, очень одарен. У вас может возникнуть искушение положить руку на плечо ребенка или взять под локоток, чтобы завладеть его вниманием. Но – честное слово! – это же граничит с физическим нападением. Если хотите, чтобы вас приравнивали к уличному грабителю – ради бога.

⁵ Или вы слишком ленивы. – Прим. ЧМ

Есть еще более приятная новость. У избирательного внимания есть парный навык, известный как гиперосознание. Лично я способен услышать, как кто-нибудь открывает пакет с чипсами, через семь сплошных кирпичных стен во время грозы с градом, причем даже во сне. Можете не аплодировать.

Важное примечание. Возможно, вы замечали один из вариантов избирательного внимания, который называется «пустой взгляд». Умный малыш таким образом пытается дать вам понять, что ему неинтересно и он временно покинул текущую реальность, переселившись в более интересное измерение внутри собственной психики. Я практикую прием «пустой взгляд» по меньшей мере три-пять раз в день. Нет никакого смысла становиться на четвереньки в пяти сантиметрах от лица ребенка и повторять вопрос, пока вас не начнет тошнить. Если глаза у вашего ребенка остекленели, а рот слегка приоткрыт, воспринимайте это так: «Ваш запрос очень важен для нас, и мы ответим на него в порядке общей очереди».

Как разговаривать: громко или тихо?

Громко. Точка.

Домашнее задание. Перестаньте вести себя так, будто знаете все на свете.

«Нытье»

Когда взрослые говорят о том, как они устали или о выросшей цене на лук (а вас никто и не просил его покупать!), это называется – жаловаться. Когда то же самое делает Адель, это премия «Грэмми». Но когда малыш музыкально сообщает вам о своем разочаровании, вы клеймите это ярлыком «нытье». Пора бы уже взрослым признать нытье законной формой речи.

Неверно:

Восхитительный Ребенок: Ну, ма-а-а-ма-а-а, мне нужна по-о-мо-о-о-щь.

Снежная Королева: Я тебя не слышу, когда ты так разговариваешь. Впрочем, шучу: на самом деле я все слышу, но лицемерие ныне в моде, а я хочу производить впечатление.

Верно:

Восхитительный Ребенок: Ну, ма-а-а-ма-а-а, мне нужна по-о-мо-о-о-щь.

Прекрасная Леди: Боже мой, почему я позволила этой ситуации развиваться до тех пор, пока она так тебя не расстроила? Ну, по крайней мере, теперь я здесь. Как я могу послужить тебе, мой ангел (господин)?

Когда ваш малыш вынужден тянуть гласные, это означает, что он расстроен. И, если только печаль у нас еще не объявлена вне закона, у вас нет никаких оснований стоять на своем. В некоторых культурах принято считать, что нытье – показатель опасно низкого уровня шоколада в организме ребенка. Неплохо бы вам это запомнить.

На самом деле нытье – это музыкальный инструмент, очень похожий на скрипку или барабан. Когда вы перестаете видеть в нытье проблему и начинаете танцевать под мелодию потребностей своего ребенка, жизнь вознаградит вас новыми задачами. Если, узнав все это, вы все еще не начали получать наслаждение от нытья, постарайтесь точнее предвосхищать желания малыша.

Малыши часто ноют, когда им скучно, поскольку игрушки больше их не развлекают. Можно исправить ситуацию, пополняя запас игрушек каждую неделю. Не выбрасывайте старые; пусть гора растет. Всегда держите в кармане наготове что-нибудь веселенькое – например, диспенсер с конфетками или «жвачку для рук», – чтобы не дать печали прокрасться в сердце вашего дитя. Повесьте на шею ладанку и носите в ней горстку *Skittles*, чтобы справиться с внезапным приступом голода. Постоянная готовность может здорово помочь в предотвращении нытья.

Домашнее задание. Подождите, пока ребенок не начнет ныть. Много времени это не займет. Когда нытье начнется, сядьте на пол, чтобы сравняться ростом с малышом (с улыбкой на лице) и скажите: «Я плохой. Как я могу тебе помочь?» – одновременно суя ему в ладошку пластинку жвачки. Наблюдайте, как расслабляется личико вашего ребенка. Это и называется «семьей».

Ласковые ручки

Буду честен: у меня нет стопроцентной уверенности в значении выражения «ласковые ручки». Знаю, что оно как-то связано с тем, чтобы не заставлять животных плакать. Золотая рыбка одного моего приятеля стала жертвой несчастного случая с «ласковыми ручками» после того, как провалила тест на объятия. И в этом совершенно никто не виноват.

Иногда малыши любят очень крепко. Вам следует хвалить своего ребенка за то, что у него золотое сердце и железная хватка.

Большинство взрослых навязывают идею «ласковых ручек» своим малышам ради сохранения драгоценных предметов домашней обстановки из IKEA. И в этом заключается дилемма. Что важнее для вас как родителя: обладание нетронутой мебелью из прессованной ДСП – или развитие силы и самооценки вашего отпрыска? Надеюсь, что ответить на этот вопрос было просто. Будь не так, вам пришлось бы много о чем подумать – и, вероятно, пойти посидеть в темной комнате, пока вы не разберетесь со своими приоритетами.

Есть еще одно ложное прикосновение «ласковых ручек», которого я хотел бы здесь коснуться. (Вы видели, *что* я здесь сделал? С «прикосновением». Нет, вы это видели? Это игра слов! Перечитайте все предложение заново.)

Порой вы замечаете, что другие дети хватают игрушку вашего ангела или щеголяют в его рубашечке. В *этом нет ничего плохого*. У вас, конечно, возникает законное желание громко вступить и закатить сцену, отвесить чужому ребенку легкий подзатыльник, а то и шлепнуть по нижней части туловища. Не поддавайтесь искушению, вы только опозоритесь. Пусть дети разбираются сами. Мы называем это малышowym правосудием. Если ваш ребенок проигрывает, это просто означает, что вам необходимо дома заниматься древним искусством карате.

«Ласковые ручки» нарушают правило номер один малышowego бытия, и это правило – «прорыв». Какого черта вы принимали все эти перинатальные витамины, если вашей конечной целью было вырастить слабака?!

Дележка

Делиться глупо. Прошу прощения, я забежал вперед. Дележка – это самая острая проблема во многих книгах по воспитанию. Вы будете счастливы узнать, что в них написана неправда. Пора вам уже взять голову в руки и хорошенько воспользоваться здравым смыслом. Все в этом мире разделено по принципу «кто владелец». Мы пользуемся словами «твое» и, что еще важнее, «мое», чтобы распределять предметы по категориям. Да, слово «наше» тоже существует, но оно используется только тогда, когда говорят о вещах, которые трудно положить в сумку – таких как солнечный свет, воздух или заболоченные территории.

Игрушки для песочницы, грузовики, куклы и еда – все это может быть собственностью.

Звучит смехотворно, но многие взрослые уверены, что, поскольку у детей не бывает официального трудоустройства, право собственности не должно распространяться на их вещи. Эта форма коммунизма не только опасна, но и стопроцентно невозможна.

Неверно: Сэйди, кажется, Генри хочет поиграть с твоим конструктором. Почему бы тебе не отказаться от своей мечты и не позволить ему все разрушить?

Верно: Сэйди, похоже, Генри хочет поиграть с твоим конструктором. Отодвинься-ка в сторону и дай мне вышвырнуть его из нашего дома.

70 % всего насилия в малышовой среде происходит в результате дележки. 86 % малышковых болезней – непосредственный результат дележки. Если не считать взрослого «бегания по делам», дележка – главная причина громких реакций. Вы все еще думаете, что это хорошая идея?

Дележка – социально приемлемая форма кражи, и ее необходимо запретить. Чувство филантропии естественно разовьется в вашем ребенке, как только он отчетливо поймет, что именно принадлежит ему. Убеждение в том, что все вещи принадлежат всем, делает невозможным развитие благотворительности. Почему кто-то должен что-то кому-то давать, если у всех уже есть потенциальный доступ ко всему? Полагаю, слово, которое я ищу, – это «БА-БАХ!».

Парк – это вам не бывший Советский Союз. Прежде чем туда заявиться, убедитесь, что у вашего малыша есть корзинка, полная игрушек для песочницы в рабочем состоянии, чтобы его не одолевала искушения. Совместные игры – это не возможность для вашего ребенка наложить лапу на чужие сокровища⁶. Вас пригласили сюда для того, чтобы поделиться только общей атмосферой. Не надо, повторяю, *не надо* чувствовать себя как дома. *Mi casa es mi casa*⁷.

Даже в тупиковых ситуациях у взрослых есть своя обязанность – помочь детям определиться с правами собственности. Давайте рассмотрим такой сценарий: два малыша сидят за маленьким круглым столиком и рисуют. На столе только один синий карандаш. Обоим малышам нужен синий карандаш. И что же вам делать? Ничего! Жизнь обоих малышей на этом кончена. Почему, ну почему у вас только один синий карандаш?! Вам что, нравится зрелище детских страданий? Тогда просто идите и смотрите кино. Метаться поздно.

Родители, пожалуйста, будьте честны с самими собой. Вам нравится делиться? Если незнакомая женщина или незнакомый мужчина постучатся в вашу дверь и попросят взаймы ваш автомобиль, как вы будете себя чувствовать? Мамочки, все вокруг видят, что вы охраняете свою сумку, точно она полна золотых монет и бутылок «Шардонне», а не детских

⁶ Исключение: мне можно отдать всё. – Прим. ЧМ

⁷ Мой дом – это мой дом (итал.).

носков и магазинных чеков. Папочки, вы сжимаете пульт от телевизора так, словно это – единственная в мире вещь, которая поддерживает ваше сердцебиение. Пора признать, что дележка всем только вредит.

Домашнее задание. Не торопитесь с пропагандой скверных идей.

Вранье

Врут вообще все. А малыши просто не извиняются. Если уж так подумать, то ложь – это истина в шутовском колпаке. Когда в следующий раз ваш малыш солжет вам в лицо, хихикайте и улыбайтесь. Пару раз обнимите его и поймите, что вы, вероятно, просто задали неправильный вопрос. Первая причина, по которой малыши немного искажают реальность – желание избежать неприятностей. Когда вы зададите вопрос типа: «Лора, это ты накакала в камин?» – как вы думаете, что произойдет? Мы и так знаем, что Лора это сделала и что вы уже осудили ее за это. Ну, и что она потеряет, если сплетет какую-нибудь фантастическую историю?

Возможно, вас заинтересует информация о том, что подвергать допросу малыша без присутствия адвоката – это грубое попрание человеческих прав.

Родители во всем мире пытаются убедить детей в том, что истина – это король, в то время как истина – всего-навсего обыкновенный шут. В любой момент времени нас окружает бесконечное число реальностей. Если малыш выдергивает одну из них из воздуха и она по чистой случайности не совпадает с вашей, в этом что, кто-то виноват? Правильный ответ – «нет».

Ты ударил свою сестру надувной битой?

Ты описал диван?

Ты съел мои цветы?

Как много вопросов! Неудивительно, что ваш милый малыш растерян. И такое впечатление, что большинство этих расспросов ведут прямым ходом к «тайм-ауту». Не удивляйтесь, если ваш малыш настолько не собирается на них отвечать, что его даже нет рядом. И не ищите за гардинами, потому что его там нет.

Важно, чтобы ваше поведение соответствовало вашим же проповедям. Поэтому прежде чем заставлять малыша придерживаться истины, стоит самим примерить ее «испанский сапог». Папочки, не хотите рассказать, что вы на самом деле думаете по поводу маминного рагу из пяти сортов бобовых? Или признаться, что вам известно, как включается посудомоечная машина? Мамочки, может быть, пора перестать покупать готовую курицу гриль, тайком выбрасывая упаковку в мусорный бак за углом, и выдавать ее потом за старинный семейный рецепт? Это так, просто к слову пришлось.

Тестирование прочности границ

Вы только что разбили сердце своей малышки, сказав ей «нет» тоном, который прозвучал как нечто среднее между голосом Джафара из «Аладдина» и ведьмы из «Рапунцель». Не успеете вы начать грозить пальцем, как она восстает против зла и бросает вам вызов.

Типичная позиция взрослого: *Я просил ребенка не трогать пульт управления, но он все равно это сделал, и тот взорвался у него в руке.*

Во-первых, сбавьте тон. Во-вторых, поменьше ожиданий. А под «поменьше» я имею в виду – уничтожьте их. Когда ваш ребенок демонстрирует открытое неповиновение, это называется мужеством. Измерьте свое тело рулеткой. А теперь измерьте ею его тело. Кто из вас больше? Тот факт, что Давид восстал на Голиафа, указывает, что ваш малыш – человек с характером. Я уверен, что вам знаком термин «большой хулиган».

Самое страшное, что вы можете сделать, когда ваш малыш преступает закон, – зашипеть, как змея, сквозь стиснутые зубы. Но, в сущности, это стопроцентно неоправданно. Если при этом вы еще и зависли перед самым носом ребенка, считайте, что провалили тест на воспитательные способности. Сдайте дела и, пожалуйста, известите бабушку, что уходите в отставку, которая вступает в действие с момента подачи заявления.

Может быть, вам и нелегко смотреть, как ребенок прыгает на диване или сует руки в миску с подливой, хотя вы русским языком велели ему этого не делать. Но ведь никто и не заставляет вас на это смотреть. Откройте бутылочку любимого вина и расположитесь поудобнее. Отвернитесь. Подумайте о последних нескольких рукодельных штучках, которые вы поместили в закладки на любимом сайте. Спланируйте свое следующее публичное выступление в «Фейсбуке». В собственном воображении вы можете отправиться куда угодно. Только не уходите прочь буквально, физически. Потому что это ребенка расстроит.

Ниже прилагаются несколько позитивных аффирмаций, которые вы должны повторять ежедневно. Произносите их вслух, когда принимаете душ. Но не слишком громко, потому что, вероятнее всего, ваш малыш стоит прямо за занавеской, надзирая за процессом помывки.

Позитивные аффирмации:

- «Да» означает «любовь». Я говорю «да». Аз есмь любовь.
- НЕпослушание – это НИкакая НЕ проблема.
- Сегодня я сажаю сад счастья. Его плодородная почва – мой закрытый рот.

Мне потребовалось несколько месяцев предварительной работы, но я наконец готов открыть в своем доме метод сообщения путем воплей. Пусть ваш внутренний диктатор растает лужицей грязной воды вокруг ваших ног. Затем бросьте на пол полотенце и ликвидируйте беспорядок. После этого отведите ребенка в игровой центр. Не в бесплатный. Вернитесь домой и приготовьте хот-доги без булочек и крендельки в качестве гарнира. А затем играйте с малышом до тех пор, пока вы оба не уснете в гостиной. Какой же получился прекрасный день!

Домашнее задание. Выпишите все правила, установленные в вашем доме, на листке бумаги. Съешьте его. Я серьезно. Это не так невкусно, как вы думаете. Разорвите его на полоски, если необходимо, но сделать это необходимо.

Примечание. Ваши личные разочарования, связанные с образом жизни своего малыша, не повод, чтобы разрушать его взаимоотношения с Сантой. Такие поступки называ-

ются стукачеством, и в большинстве социальных кругов на них смотрят косо. Бабушку ваши безумные сказки тоже не интересуют, так что, пожалуйста, держите их при себе. Распространять слухи о других людях – значит, сплетничать, а сплетни – признак слабых моральных ориентиров.

Риск

Вы когда-нибудь слышали о прыжках со скал? Нет? Это такой спорт, изобретенный малышами. Находишь самое высокое место, до которого сумеешь добраться, и веришь глубоко и истово, что гравитация к тебе неприменима. Если вы когда-нибудь видели, как ребенок взбирается на кухонный стол и бросается с него вниз или катится кувырком с лестничного пролета, тогда вы знаете, что самосохранение для нас значит мало. Мы – авантюристы, а наш девиз: «Действовать – сразу, думать – никогда».

Вы можете помочь нам усилить ощущения, сделав их более интересными. Не пожалейте денег на генератор сценического дыма. Когда ваш малыш переходит в режим Разрушителя, атмосфера решает всё. Музыка, подобранная в тему, способна поднять такие переживания до кинематографических вершин. Наймите дизайнера по костюмам для создания трико супергероя и шапочки в тон. Замечательным подарком и знаком вашего одобрения послужит маска.

Невозможно даже представить себе, сколько малышей прыгали с вершины детских лазалоков, в то время как их родители стояли вне зоны досягаемости, раскрыв рты в безмолвных воплях! Если только вы не планировали держать ребенка за руку все время, пока он будет исследовать целый мир, придется принять тот факт, что ваш малыш – прямой потомок длинного ряда супергероев. И он нуждается в том, чтобы провести годы формирования своей личности в тренировках ради неизбежной будущей битвы за спасение планеты Земля. Неужели вы думаете, что родители Супермена когда-нибудь водили его на детских помочах? Вот еще!

Возможно, вы не в курсе, но малыши неуязвимы. Если ваш ребенок облеплен достаточным количеством пластыря (мини-доспехов), ничто не способно ему навредить.

Примечание. Единственный момент, когда малыш может получить травму, – это когда родители на него смотрят. Взор взрослого подобен криптониту⁸, он сразу же ослабляет ребенка. На моем личном счету бесчисленное множество падений с отскоком. Я ОТСКАКИВАЛ даже от твердых деревянных полов и выходил живым из инцидентов, в которых участвовали появившиеся из ниоткуда стены. Если бы деревья могли говорить, они поведали бы вам, как регулярно я их тараню. Но в тот единственный раз, когда я знал, что на меня смотрят, и упал с полуметровой горки, я не мог ходить без посторонней помощи в течение нескольких дней, несмотря на отсутствие всяких физических признаков нанесенного ущерба.

⁸ В комиксах о Супермене криптонит – блестящее зеленое вещество, возникшее в результате разрушения планеты Криптон и являющееся единственной ахиллесовой пятой Супермена и других криптонцев, восприимчивых к его влиянию.

Перепады настроения

Пожалуйста, ответьте на краткий опросник, предложенный ниже:

1. Мой малыш за считанные миллисекунды может переключиться с неконтролируемого всхлипывания на слегка пугающий хохот, похожий на завывания гиены:

- а. Никогда
- б. Редко
- в. Иногда
- г. Часто
- д. Это происходит прямо сейчас

2. Мой сладкий малыш склонен к приступам ярости, которые кажутся ничем не спровоцированными:

- а. Никогда
- б. Редко
- в. Иногда
- г. Часто
- д. Это происходит прямо сейчас

3. Мой ангел нежно целует меня, а потом бьет по лицу, не проходит и пяти минут:

- а. Да
- б. Нет

Используйте свои ответы для того, чтобы определить, не страдает ли ваш ребенок перепадами настроения. Не волнуйтесь, он такой не один, и лечение не будет инвазивным. Вы же не станете ругать человека, подхватившего простуду, за то, что он чихает? Так что если ваш малыш в эту минуту хихикает, а в следующую использует собственную мочу как оружие, в этом нет ничего особенного.

Большинство малышей перепадов настроения можно излечить с помощью простых сертифицированных⁹ лекарственных средств. И особенно приятно то, что эти лекарства легко приготовить дома.

Слабительное от гнева

Смешайте вместе 3 столовые ложки кокосового масла, 1 чайную ложку сушеных лавровых листьев и 1/3 чашки минеральной воды. Втирайте смесь себе в голову, пока на вас не снизойдет чувство смирения. Нежно вложите мармеладного мишку в рот своего малыша. Наблюдайте, не появятся ли признаки рассеивания гнева. Повторяйте прием мармеладных мишек каждые две минуты, что бы ни случилось.

Гомеопатические пилюли для стабильности

Выпаривайте целую бутылку жидкого тайленола¹⁰, пока он не начнет напоминать мармеладную пластину. Положите его на самую верхнюю полку. Приобретите большую упа-

⁹ На самом деле несертифицированных. – Прим. ЧМ.

¹⁰ Торговая марка препарата, содержащего в качестве действующего вещества парацетамол.

ковку любой карамели в шоколадной глазури. Медленно подойдите к малышу, избегая прямого взгляда в глаза. Склонив голову, уроните конфетное подношение к его ногам. Пятясь назад, прошепчите: «Я так перед тобой виновата!»

Успокаивающая присыпка

Потратьте две сотни долларов на эфирные масла. Оплачьте свое неумение принимать верные решения. Опорожните пакет мини-зефира в большую кастрюлю. Размешивайте, пока он не превратится в мелкую крошку. Щедро всыпайте порции этого порошка в рот своего ребенка, когда заметите признаки дистресса. Постоянно держите большой зиплок-пакет с ним при себе. Гарантированно органическое средство.

Спрей «уходи, слезинка»

Приготовьте простую смесь из тростникового сахара, кленового сиропа, карамельных тянучек и воды. Добавьте разноцветный кондитерский сахар. Дайте остыть, затем перелейте в бутылки с распылителями. Когда увидите, что малыш выходит из себя, обрызгивайте его с ног до головы, в основном сосредоточиваясь на области рта.

Может быть, вы и не заметите мгновенных перемен в своем малыше. Но ведь вы не повелитель мира и не ученый, так что просто придерживайтесь совета. Объятия обладают лишь ограниченным радиусом действия. А эти проверенные временем рецепты – воплощение мудрости и целительной силы. Большинство биологов согласны, что сахар помогает стабилизировать мозг. Если кто-то будет убеждать вас в обратном, поройтесь в его карманах в поисках удостоверения, в котором написано «сертифицированный лжец». Наверняка это он и есть.

Регрессия

Случалось вам сталкиваться с этим феноменом? Сегодня малыш расхаживает повсюду, как король джунглей, рвет почтовые конверты и толкает друзей, а на следующий день забывает, как пользоваться ложкой, не владеет речью и нуждается в том, чтобы его носили на руках с утра до вечера. Что случилось? Почему ваш большой парень ведет себя как большой младенец?

Многие врачи сходятся во мнении, что регрессия имеет место тогда, когда ребенок заражается «младенческой болезнью». Она возникает при появлении в доме крохотных созданий, которые притягивают к себе львиную долю любви и внимания окружающих. Взрослые, спросите себя: у вас в доме в последнее время не было новорожденных? На прошлой неделе моя мать закатила родовую вечеринку. Это, если вы не в курсе, праздник в честь ребенка, который пока даже не родился. Присутствовали трое младенцев, которые умело использовали познания в черной магии, чтобы завладеть всеобщим вниманием. Иммуниитета к их колдовству у моей матери не оказалось, и она продержала каждого на руках по меньшей мере пятнадцать минут, несмотря на мою громкую реакцию. Следующие двое с половиной суток я страдал младенческой болезнью и только-только начинаю приходить в себя.

Есть очень простые меры предосторожности, которые вы можете принять, чтобы охранить своего ребенка от злонамеренных младенцев.

Избегайте младенцев

Не поддавайтесь искушению заглядеться на эти маленькие живые мешки с овсянкой, когда проходите мимо них в продуктовом магазине. Не охайте и уж точно не ахайте, когда видите, как они лежат на подстилках в парке, уставившись в небо. Нет совершенно ничего особенного в ребенке, который не может никуда пойти без одеяльца, в которое завернуты его ноги. Всем известно, что большинство детей младше года – лгуны, поэтому нет никаких причин восхищаться ими.

Домашнее задание. Когда в следующий раз подруга попросит вас поддержать ее младенца, притворитесь, что вы не против, а потом, в последний момент, громко завопите. Это отпугнет младенца и преподаст вашей подруге урок.

Примечание. Пожалуйста, как следует подумайте, прежде чем принести младенца в свой дом, поскольку он обманом разрушит вашу семью. У меня есть четырехмесячный сосед, известный мошенник.

Поведение в ресторанах

Итак, вы решили побаловать свое семейство ужином в ресторане. Какая ужасная идея! Даже если вы принесете с собой мешок с одеждой на всякий случай, домашние закуски, *iPad*, *iPhone*, *iTouch* с поддержкой *Android*, маркеры, стикеры, занимательную книжку в 1001 страницу и плюшевого мишку, вы со временем пожалеете о своем решении. Единственная вещь, которую малыши презирают больше, чем ужин, – это ужин на публике. Это колоссальная нагрузка – сидеть спокойно в ресторане, да еще и поддерживать уровень децибел своего голоса ниже разумного предела. Все это в сочетании с распространенной практикой отказывать в обслуживании личностям, которые не носят ни обуви, ни модных сорочек, – верный рецепт катастрофы.

Каждому известно, что малыши – норные животные. Вашему ребенку будет удобнее всего под ресторанным столиком. Оставьте его в покое. Общественные детские стульчики пахнут чужой блевотиной и стесняют движения.

Благодаря своим исследованиям я обнаружил, что пол непосредственно под столом – место просторное, удобное и притом настоящий кладезь использованной жвачки. Позвольте своему ребенку скрыться с глаз других обедающих, чтобы обеспечить его счастье.

Есть только одно блюдо, которым интересуется ваш малыш: хлеб. Заказывайте для него пятнадцатидолларовые макароны с сыром или куриные палочки, если иначе никак не можете, но поймите, что вы унесете их домой, чтобы всласть попить в полночь (как будто мы этого не знаем!). Передайте ребенку корзинку с хлебом под стол, присовокупив к ней сок, принесенный из дома.

Спустя пять минут ваш малыш покончит с едой. Возможно, вам даже еще не принесли напитки, но все равно – пора расплатиться и отправиться домой. Если вы решите остаться, учитывайте, что подвергаете себя риску публичного позора.

Поведение в ресторане, которое совершенно нормально, но, как правило, вызывает отвращение у взрослых, включает в себя:

Взгляд в упор. Как и большинство малышей, я получаю высшую степень удовольствия, заставляя взрослых чувствовать себя некомфортно под моим, подобным лазерному лучу, взглядом, сфокусированным непосредственно на их лицах. Обратите внимание на бесстрастное выражение, появляющееся на мордашке вашего ребенка, когда он просверливает дыру в своей мишени, используя пристальный взор. Радость, которую ощущает ваш малыш, сравнима с чувствами, возникающими у родителей, когда не менее пяти знакомых «лайкнут» их обновленный статус в «Фейсбуке».

Громкая речь. Чтобы быть услышанными среди чужой болтовни, звяканья тарелок и грохота чашек, малыши вынуждены выкрикивать все, что они в норме произносят спокойно. С этим вы ничего не сможете поделать, разве что велите всему ресторану дружно заткнуться.

«Подметание» стола. Побуждение протянуть руку над столом и заставить как можно больше предметов упасть на пол – естественный импульс. Вы уже давно должны были уйти отсюда, так что в данном случае винить, кроме самих себя, некого.

Коробка карандашей за пятьдесят центов и меню, которое служит в качестве раскраски, – ничто в сравнении с желанием малыша покончить с семейным выходом на люди. В следующий раз поезжайте в автозакусочную и ешьте в машине.

Домашнее задание. Поезжайте в автозакусочную и ешьте в машине.

Надеюсь, теперь вы понимаете, что ваш ребенок – не кусок пластилина, из которого вы можете вылепить что угодно (или съесть его). Поступки малышей спонтанны, шумны и иногда кончаются разбитым стеклом. Если вы хотели робота, вам следовало бы заказать его онлайн. В «Улице Сезам» то и дело говорят: «Будь самим собой», – и, если только вы не готовы назвать Большую Птицу лгуньей, давайте на этом и остановимся.

Распространенные малышовые обсессии

Стенные росписи

Каждый малыш знает, каково это – подвергаться судебному преследованию в виде «тайм-аута» за то, что ты решил сыграть в Микеланджело и расписать все стены в доме. Это заставляет меня задуматься о том, как принимали в свое время двухлетнего Бэнкси¹¹. Боюсь, что плохо.

Надо еще вот о чем подумать: вы утверждаете, что обожаете искусства своего ребенка, но только в определенных формах, а конкретнее – на белой компьютерной бумаге. Вообразите себе мир, где сложные человеческие эмоции выражаются исключительно на кальке! Позвольте внутреннему художнику ребенка развиваться без ограничений или неприятных последствий. Стены можно обработать волшебным пятновыводителем или покрасить, но подавленный дух вряд ли научится в будущем правильно обращаться с чековой книжкой.

Пи-пи на улице

Лошадки делают это. Муравьишки делают это. Бабочки делают это. Пи-пи на улице – это способ малыша говорить: «Жизнь, я люблю тебя». Если вам случится обернуться и увидеть, что ваш ребенок писает на дерево или на клумбу в парке, просто притворитесь, что вы попали в мультик и что это не моча, а солнечный свет. Немногие взрослые знают об этом, но малыши метят свою территорию, как и любые другие животные. Эти ароматные метки – способ, которым малыши в парковой сети посылают друг другу сообщения.

Через пи-пи передаются и принимаются важные данные. Если не нарушать конфиденциальности сообщества малышей, то основные типы коммуникации «пи-пи-обоняние» примерно таковы:

1. Паника по поводу неминуемого собеседования перед приемом в ясли/детский сад. Малыши запускают систему раннего оповещения, давая друг другу знать, когда пора прибегать к регрессии и вести себя так, чтобы избежать детского сада. Нечто похожее на ураганное предупреждение, только осуществляется посредством жидких отходов. С помощью различных узоров передаются физические описания дошкольной администрации и мест, где проводят такие собеседования, чтобы малыши могли умело саботировать грядущую встречу. Героем одной из многих историй успеха является малыш Тайлер двух с половиной лет, который, когда его спросили, какой у него любимый цвет, отвечал следующим образом: «Можно, я лизну твою руку? Люди вкусные». В тот год его не взяли в детский сад.

2. Шутки. Примерно 80 % всей «пи-пи»-коммуникации – это вирусные видео (слишком сложно, чтобы объяснять) и мемы.

3. Информация об опасных игрушках. А что, вы думали, что вы единственные такое придумали?

4. Политика, технологические тренды и наука.

¹¹ Псевдоним скандально известного английского андерграундного художника граффити, политического активиста и режиссера, чья личность не установлена.

Бег кругами

То, что представляется вам бессмысленным и спорадическим движением, на самом деле – попытки вашего малыша совершить путешествие во времени. Увы, преуспевают немногие, но когда это удастся, получается восхитительное приключение. Я лично видел динозавров, совсем близко, и побывал в будущем (да, люди там действительно могут летать, но у них нет бровей). Лучше получается, если ребенок бежит в чем мать родила. Вы даже не заметите, что он исчез, поскольку одна земная секунда соответствует одному году путешествия во времени. Нет, *вы* этого сделать не можете. Это возможно только при таком соотношении диаметра головы с длиной тела, которое характерно для малышей.

Паркур

Популярность этой формы уличной гимнастики существенно возросла в сообществах, где любят поддерживать физическую форму и привлекать внимание. Большинство людей просто не в курсе, что именно малыши изобрели этот род деятельности; правда, мы предпочитаем называть его просто «ходьбой». В сущности, это акт поиска наиболее опасного для жизни маршрута из точки А в точку В. Малышовый паркур может осуществляться как в помещении, так и на открытой местности, но только в том случае, если участник обнажен. Очки и кепки не считаются. Маленькие дети понимают, что делают все правильно, если у их надзирателя кровь отливает от лица. Бонусные баллы начисляются, если родитель падает в обморок. Паркур по мебели – любимое занятие малышей. Позаботьтесь о том, чтобы в доме было по меньшей мере два прочных журнальных столика, большой диван и кресло. Домашние растения и подушки-думки – естественные снаряды для этого вида спорта.

Примечание. Если вы говорите нечто вроде «тебе будет больно» и вашему малышу действительно больно, мы приходим к выводу, что вы поспособствовали этому усилием воли.

Дорогой ЧМ!

Я узрела свет и больше не буду читать дурацкие книжки по воспитанию. Что мне следует с ними сделать?

С любовью, Новообращенная Читательница

Дорогая Новообращенная Читательница!

Вот настоящие слова умного человека! Если у тебя найдется зажигалка, сожги эти книжки в чистом поле. Если нет – найми собаку, чтобы она их закопала.

Целую, обнимаю, ЧМ

2. Правильное воспитание Игнорируйте внешние влияния

Быть родителем очень просто. У вас нет никаких причин постоянно обращаться к другим взрослым, которые не знают вашего малыша, за советом или для создания заговора. Не выносите сор из избы. Не поддавайтесь искушениям новомодной книги по воспитанию, написанной экспертом, который сам не является малышом. И, пожалуйста, не слушайте своих лживых друзей. Когда речь идет о попытке стать хорошим родителем, самые важные источники – это слова, которые вылетают из чудесного ротика вашего ребенка. Если же он еще слишком мал, чтобы говорить, тренируйте точность догадок с первой попытки. В этой главе мы поговорим о некоторых особенно опасных влияниях.

Книги

«Боевой гимн матери-тигрицы», написанный какой-то леди.

Ах, на свете нет ничего слаще, чем с утра пораньше ощутить аромат свежесломанного духа ребенка! Нет, вы это серьезно?!

Не так давно меня поставили в известность об ужасной книге «Боевой гимн матери-тигрицы». И после того, как перестал плакать, я отправился в местную библиотеку и залил экземпляр этого творения виноградным соком. А затем съел несколько страниц, чтобы они переработались в нечто более удобоваримое.

Определить детей матерей-тигриц в парке легко. Вместо того чтобы играть, они пытаются вычислить, как угол наклона горки повлияет на внешность их чрезмерно накрахмаленных джемперов от Ральфа Лорена. Да кого я обманываю, они вообще не ходят в парк — их дни проходят в обучающих центрах. Не трудитесь делиться с ними своим печеньем. Им придется считаться с ежевечерними взвешиваниями.

Родителям, которые целенаправленно высасывают все удовольствия из жизни своего малыша, следовало усыновить мягкую игрушку, а не заводить настоящего человеческого ребенка.

Если вам нравится книжка «Боевой гимн матери-тигрицы», пожалуйста, аккуратно сложите вещи малыша, уложите их в прочный чемодан и отошлите его жить с бабушкой. Не стоит запихивать туда все DVD из серии «Ваш малыш умеет читать», поскольку ваш малыш будет слишком занят — как бы это так назвать? — ДЕТСТВОМ. И поскольку вы будете избавлены от забот о воспитании ребенка, можете устроиться на новую работу в качестве тюремного стражника или санитара, осуществляющего электрошоковую терапию. А из своих флеш-карточек можете попытаться сложить картонного ребенка, который вас никогда не разочарует.

Вы уволены.

«Воспитание Bébé» какой-то другой дамы

«Французские дети никогда не плачут за обеденным столом». Да и с чего бы им реветь? Вы когда-нибудь видели эти багеты? Если бы кто-нибудь дал мне кусок хлеба в форме самурайского меча, я бы тоже был удовлетворен до состояния полного безмолвия.

Слушайте, я не имею ничего против парижских малышей. Я просто хочу, чтобы их родители перестали лгать. Мне плевать, откуда родом ваш ребенок — из Зимбабве или из Нью-Джерси: у него регулярно случаются громкие реакции. Это часть жизни малыша — или головореза. Вы действительно собираетесь рассказать мне, что ребенок, которому подают паштет (представьте себе арахисовое масло, только с частями тушки животного и жиром), не закатывает громкую... реакцию? Ну да, шаззз! Родители, не дайте этой злойной книжке опозорить вас, заставив думать, будто плохо быть недостаточно рафинированным. Если бы «звезды» ресторанам выдавали, исходя из наличия липких поверхностей, то *Chuck E. Cheese's*¹² заработал бы не меньше пяти. Тканевые салфетки — это такая же безумная идея, как тканая туалетная бумага. Некоторые вещи просто предназначены для того, чтобы их

¹² Сеть американских семейных развлекательных центров.

выбрасывали. Вам даже настоящие тарелки не понадобятся, если вы обращаетесь со своей семьей правильно и заказываете пиццу.

Если вас так прельщают тихие ужины, зачем вы вообще заводили детей? Не пытайтесь сделать малыша почетным членом Французского легиона только потому, что вы не в состоянии справиться со своими обязанностями. Если вы действительно полны решимости ввести в свою семью маленького француза, начинайте и заканчивайте шоколадными круасанами.

В заключение скажу, что эта книга беспардонно лжива, поскольку одна из моих лучших подружек родом из Лиона и она однажды сходила по-большому прямо под столом во время рождественского ужина. Вот так-то!

«Как решить проблему сна вашего ребенка» какого-то доктора-самозванца

Доктор Фербер живет в заброшенном амбаре в Бейкерсфилде, штат Калифорния, вместе со ста шестью змеями. Однажды в качестве шутки он решил написать изумительно безумную книжку о том, как заставить детей проспать всю ночь, игнорируя их базовые потребности. К несчастью, эта книжонка попала не в те руки и была опубликована. Родители всего мира, которые устали пропускать свои восьмичасовые ежевечерние сериалы, начали применять ужасные идеи доктора Фербера на практике.

Хотя этот метод применяется в основном к младенцам, у вас может возникнуть искушение испробовать метод доктора Фербера на малыше постарше. Вопрос: вы когда-нибудь спрашивали себя, что там за крики? Это любовь. Ваш ребенок выкрикивает свою любовь к вам. И пока вы, как дураки, стоите под дверью, эта любовь вылетает в окно.

Дети, которые прошли через такой «сонный тренинг», вырастают сумеречными личностями со множеством проблем. Они не только никогда не едят растительную пищу, у них даже не вырастают коренные зубы. Семь из восьми малышей, которых оставляли «выкрикиваться», к моменту окончания школы не в состоянии отличить яблоко от апельсина. Они неспособны играть на музыкальных инструментах.

В эту минуту, когда мы с вами разговариваем, доктор Фербер помещен под надзор по программе защиты свидетелей из-за угроз многочисленных малышовых группировок.

Педиатры

Педиатр – это врач, которому очень трудно понять, где начинаются чужие дела и заканчиваются его собственные. Большинство педиатров напоминают Брюса Уиллиса и обладают замечательно холодными руками. Их обычная практика – требовать, чтобы ваш ребенок разделся до подгузника и сел на стол, застеленный пергаментной бумагой. Не пытайтесь понять, в чем тут смысл.

Педиатры будут пытаться набить вашу голову историями о том, что лучше для вашего ребенка. Что бы они вам ни говорили, НЕ СНИЖАЙТЕ нашу дозу молока и НЕ УСТАНАВЛИВАЙТЕ «разумное» время вечернего отбоя. Если педиатр говорит вам, что малышу необходимо есть что-то еще, кроме хлеба, бегите вон из кабинета. А по пути крикните: «ВЫ НИ ЧЕРТА НЕ СМЫСЛИТЕ В НАШЕЙ ЖИЗНИ!» – и изо всех сил попытайтесь что-нибудь разбить. Половину времени, которую вы проведете в кабинете, ваш врач будет чертить что-то в блокноте – и как же можно после этого воспринимать его всерьез? Я люблю рисовать не меньше, чем любой другой человек, но если уж ты собирался пригласить меня к себе, по крайней мере, будь любезен поставить на стол сок и какие-нибудь закуски. Я прав? А если педиатр пытается прослушать сердцебиение вашего ребенка, используя черную магию, ситуация еще больше ухудшается.

Докторов ужасно интересуют чужие дырки, в особенности глаза, нос и рот. В этом нет ничего милого или приятного. Педиатры будут просить вас приходить к ним почаще. Оставьте этот вопрос на усмотрение своего малыша.

Большинство того, что делает педиатр, безвредно, но необходимо держать ухо востро в связи с прививками. Прививки – это не что иное, как уколы. Обычно детский доктор приглашает одного из членов своей банды, чтобы тот сделал за него грязную работу. Если вам не удастся предотвратить это нападение, считайте себя в лучшем случае бандитской «шестеркой», в худшем – соучастником. Никакие леденцы, пластиковые колечки или стикеры не являются приемлемым извинением за то, что вы утратили бдительность.

Друзья и родственники

В вашей жизни присутствует множество благонамеренных людей, которые попытаются до отвала накормить вас добрыми советами. Если только они не рекомендуют поставить в кладовке дополнительные полки для фруктовых снеков, можете смело записывать их в сумасшедшие.

Взрослые обожают строить злодейские планы. Вот самые распространенные темы:

Как заставить вашего малыша спать всю ночь напролет, невзирая на причиняемый вред.

Как сломить дух малыша с помощью правил.

Как заставить малыша есть все подряд, потому что никому не интересно, что он об этом думает.

Правильный поступок в момент, когда кто-то из знакомых пытается навредить взаимоотношениям родителей и ребенка, двинуть его по физиономии. Для этого возьмите свою ладонь и крепко прижмите ее к лицу злодея. Это одновременно заставит его откинуть голову назад и ошеломит. Первое, что вы заметите, – он перестал говорить. Успех! Вам может показаться, что это экстремальное решение, но насколько далеко вы готовы зайти, чтобы защитить свою семью? Так же далеко, как Лайем Нисон? Надеюсь, что так. И ваш малыш тоже на это надеется.

Возможно, вы любите своих родственников, но никто из них не связан с вами ближе, чем ваш малыш. Так что позаботьтесь о том, чтобы быть верным «номеру один».

Если люди, которые не в состоянии держать свои ужасные идеи при себе, продолжают донимать вас, подумайте о создании электрической изгороди вокруг дома. Пригласите друзей, которые думают, что ваш малыш уже слишком большой, чтобы спать с вами в одной кровати, на кекс с соком.

И когда они подойдут к вашему дому и получают зверский удар током, встаньте над ними и кричите: «ВОТ ЧТО БЫВАЕТ С ТЕМИ, КТО ПОКУСИТСЯ...»

Когда в следующий раз ваша лучшая подруга во время прогулки в парке начнет распространяться о том, как ее замечательный малыш обожает смешанную зелень, даже не помышляйте сломя голову нестись на фермерский рынок.

Будьте сильнее мгновенных побуждений. Просто посмотрите ей в глаза и скажите: «А сейчас, дорогая, ты врешь, как сивый мерин».

Незнакомцы

Совершенно незнакомые люди всегда готовы дать советы по воспитанию вашего ребенка: во что одеть, как постричь, куда отвести погулять... Это взрослые люди, и у них должен быть напряженный рабочий график, но они всегда находят время, чтобы внести свой вклад в шумовое загрязнение окружающей среды собственными голосами. Вы не обязаны быть любезны с этими личностями. Просто говорите им в глаза все, что хотите.

Ниже приведены ответы, которыми вы можете воспользоваться, когда незнакомцы пытаются высказать свое непрошеное мнение о вашем фантастическом ребенке.

1. Они говорят: «Ваш малыш ест слишком много «мусорной еды».

Вы отвечаете: «А у вас изо рта разит, будто осьминог пукнул».

2. Они говорят: «Почему это ваш малыш носится повсюду, как хулиган?»

Вы отвечаете: «Потому что он любит жизнь. Что, съели?»

3. Они говорят: «Ваш малыш слишком шумит в библиотеке».

Вы говорите: «Ага, а еще он пописал возле ваших картонных книжек. Здесь у вас скучища смертная. Мы уходим».

Теперь у вас есть все необходимые инструменты, чтобы стать истинным защитником своего ребенка. Если обстановка соответствует, можете не задумываясь пинать лежащего противника.

Помните: у вас с малышом замечательная жизнь. С людьми, которые пытаются ее разрушить, надо разбираться сурово и быстро. Если применяете приемы карате, непременно сделайте видео и выложите его на *YouTube*.

Исключение: бабушки и дедушки

В отличие от прочих родственников, педиатров, книг или незнакомых людей, вы всегда можете рассчитывать на бабушек и дедушек. Они непременно расскажут вам всю правду о малыше. В сущности, вам стоит как можно большему учиться у бабушек и дедушек ребенка, особенно когда речь идет о дисциплине и лакомствах. Большинство бабушек поддерживают очень мягкую политику без всяких «тайм-аутов». А еще они, подобно добрым гениям, возвели печенье и кексы из положения редких лакомств в статус «дежурной еды». Это и называется быть ориентированным на решение проблем. Попробуйте подражать им – для разнообразия.

Я люблю своих родителей, но бабушек и дедушек просто *обожаю*. Они знают, как надо обращаться с личностью. Ваш малыш должен как можно больше времени проводить со своими бабушками и дедушками, чтобы его любили как следует. Вы уже не раз доказали, что вам еще предстоит многому научиться.

Никогда, я подчеркиваю, НИКОГДА не настраивайте бабушку и дедушку малыша против него дикими историями, которые вы от начала до конца высосали из пальца. Им совершенно неинтересно это слушать, и они видят вас насквозь.

Один из особых навыков, которым бабушки и дедушки владеют в совершенстве, – это способность интерпретировать проблемное поведение. Большинство родителей скоры на обвинения; а вот бабушки и дедушки, напротив, знают сердца своих внуков. Рассмотрите приведенные ниже примеры.

Разгневанная мамочка: Мой сын постоянно дерется.

Традиционный бездумный совет: А вы не пробовали суровые наказания?

Бабушка: Твой сын умирает с голоду. Попробуй дать ему пончик.

Расстроенный отец: Моя дочка постоянно вылезает из кроватки.

Традиционный бездумный совет: А вы не пробовали суровые наказания?

Дедушка: Купи ей велик.

Мамаша-неврастеничка: Мой сын постоянно ломает ценные предметы.

Традиционный бездумный совет: Каждый раз вопите «НЕТ!» в полную силу легких.

Бабушка: Твой сын и есть самый ценный предмет. Разберись сперва со своими приоритетами.

Беспричинно разъяренный папаша: Мой сын использует пи-пи как оружие.

Традиционный бездумный совет: Сожгите все его игрушки!

Дедушка: LOL!

Вы можете в любое время позвонить или послать электронное письмо бабушке и дедушке своего малыша, когда у вас возникает важный жизненный вопрос. Не допускайте и мысли о том, что делаете все правильно.

Если вам удастся достичь смирения, то вы сможете многому научиться, наблюдая за бабушками и дедушками своего ребенка. Эти люди – более утонченная версия мам и пап. И вы не так уж много можете сделать, чтобы изменить ситуацию. Откройте свое сердце, чтобы мудрость наполнила его, а глупость вышла вон.

Бабушки

Бабушки – это мамы, только без склонности к осуждению. Вы никогда не услышите, чтобы бабушка винила своего сладкого малыша за головную боль, к которой означенное дитя не имеет никакого отношения. Бабушки не страдают одержимостью в отношении приучения к горшку и знают, что это случится в свое время – или не случится вообще. Они также сознают, что шаловливое поведение – признак того, что ребенку не хватает витаминов, которые в основном содержатся в свежем печенье. Попросите бабушку своего ребенка научить вас любви. Большинство из них готовы проводить – бесплатно или за небольшие деньги – сеансы психотерапии по несколько раз в неделю.

Дедушки

Дедушки славятся своим добродушным отношением. «Подумаешь, большое дело», – это мантра дедушек, которые знают, что не стоит омрачать жизнь чрезмерно бурными реакциями. Если вы обнаружите, что вопите, грозите ужасными карами или просто ошеломлены *нормальным* поведением своего ребенка, самое время позвонить дедушке и обзавестись новой точкой зрения.

Следующие сценарии иллюстрируют, как видение мира глазами бабушки или дедушки ребенка улучшит ваши отношения с любимым дитяtkом.

Вот рассказ одной мамы...

День не задался с самого утра. Моя двухлетняя дочь проснулась в пять часов и потребовала на завтрак вафли. У нас закончился запас замороженных вафель, так что я предложила ей хлопья. Она последовательно вопила «нет» – на это предложение и на пять последующих. Я старалась не ругаться нехорошими словами. Под конец дитя успокоилось и съело три кусочка яблока и два крекера. Одевать ее оказалось настоящим испытанием, поскольку она не видела никакой необходимости в одежде. К тому времени, как мне удалось зафиксировать ее крохотные конечности в штанишки и футболку, я обливалась потом. Но стоило мне повернуться к ней спиной, как она мгновенно стащила с себя все одежки. Я решила отвести ее в парк, чтобы она смогла потратить там часть своей энергии. Некоторое время она играла хорошо, но все пошло наперекосяк, когда она увидела, что все качели заняты. Я восприняла это как намек на то, что пора уходить. Еще даже время обеда не настало, а у меня уже нет никаких сил!

То же самое утро с точки зрения бабушки...

Я поднялась в половине пятого, с волнением предвкушая пробуждение моей милой внучки. После того как я каких-нибудь полчаса смотрела в ее личико, она наконец раскрыла свои прекрасные глазки и улыбнулась мне ангельской улыбкой. Несколько минут мы просто обнимались, и я прочла ей вслух стихотворение под названием «Ангел моей жизни», которое сочинила в ее честь. Потом спросила, что она хочет на завтрак. Вафли. Для моей девочки – только самое лучшее, так что я приготовила порцию теста для вафель, и она даже помогала его размешивать (какая талантливая у меня внученька!). После замечательного завтрака мы направились в парк. Ей не захотелось надевать традиционный наряд, так что мы пошли гулять в пижаме. Думаю, она станет дизайнером модной одежды, поскольку всегда мыслит нестандартно. Я сделала семнадцать фотографий (с разных ракурсов) песочного замка, который выстроила эта будущая архитекторша. Прежде чем пойти домой, она хотела покачаться на качелях. Увы, их монополизировали другие, эгоистичные и менее одаренные дети. После

того как я провела быструю и жесткую беседу с одной из их мамаш, моя сладкая булочка получила возможность покачаться. Спустя тридцать минут мы уже были на пути домой. Это был едва ли не лучший день в моей жизни!

Улавливаете? В чем проблема – в вашем малыше или в ваших глазах? Давайте теперь сравним дедушку с папой.

Папино нытьё:

На прошлой неделе мы взяли с собой на свадьбу сына, которому два с половиной года. Все начиналось неплохо, но заставить его сидеть спокойно во время церемонии было все равно что пытаться побрить мартышку. Он буквально не мог держать себя в руках. Прямо перед тем, как невеста и жених собирались произнести свои обеты, он завопил: «Здесь кто-то пукнул!» Я испытал глубокое унижение. Три раскраски, игрушки и закуски, которые мы принесли с собой, оказались бесполезны. Он не проявлял к ним никакого интереса и вместо этого предпочел в упор пялиться на гостей, сидевших прямо позади нас. К концу церемонии я скормил ему почти всю упаковку жвачки, взятой специально с целью подкупа, и понятия не имел, куда подевались его ботиночки. На банкете было не лучше. Он полностью отказался от пищи и каким-то образом ухитрился влезть в свадебные пирожные до того, как их подали на стол. Не думаю, что мы решимся повторить этот опыт.

Взгляд дедушки:

Еще одна свадьба! Единственное, что помогло мне хоть как-то с ней примириться, – это мой замечательный внук. Во время церемонии он развлекал меня совершенно удивительной гимнастикой. В какой-то момент он закричал: «Здесь кто-то пукнул!» (так и было). Я едва удержался от хохота. Этот малыш многое повидал в жизни. Мы не нашли никакого применения мешку с развлекалочками, которым нас снабдили его родители. Этот парень слишком умен для обычных раскрасок. Люди, сидевшие позади нас, были для него достаточным развлечением – такой странный у них был вид. К концу шестичасовой церемонии мы с ним по-братски разделили пачку жвачки и оба сбросили ботинки, чтобы дать ногам немного отдохнуть. Присутствие моего маленького приятеля немало скрасило и сам банкет. Кормежка была ужасная, поэтому я пообещал, что потом мы заедем за пиццей. Маэстро разведаль, где они прячут пирожные, и стянул по одному для каждого из нас. Какой заботливый мальчишка. Фантастический день!

Возможно, в этот момент вам захочется извиниться перед своим малышом за то, как ужасно все это время вы себя вели. Попросите бабушек и дедушек расширить ваше образование в следующих областях:

- Как успокаиваться
- Как придумывать позитивные причины «негативного» поступка вашего малыша
- Как пускать ситуацию на самотек
- Как отказаться от политики «тайм-аутов»
- Как смеяться в трудных ситуациях
- Как упразднить правила
- Как превратить еду, которую едят иногда, в еду, которую едят всегда
- Как серьезнее относиться к требованиям своего малыша
- Как в любое мгновение видеть красоту, невинность, изобретательность и гений в своем ребенке
- Как расслабить искаженное гневом лицо
- Как сменить выражение своего взгляда с разочарованного на удивленное
- Как «не париться»

Имея дело с родителями в течение довольно долгого времени, я выяснил, насколько велики масштабы их эго. Если вам трудно заставить себя попросить бабушку и дедушку вашего ребенка о помощи, можете воспользоваться нижеследующим шаблоном для письма. Просто заполните специально оставленные пробелы и отошлите его почтой.

Дорогой (дорогая)_____ [впишите имя бабушки или дедушки ребенка]!

Вплоть до этого момента мои «внимательные ушки» были глухи. Понятия не имею, почему я так переполнен(а) гордыней. Я имею в виду – в честь чего? Что я такого сделал(а), чтобы так гордиться собой? По какой-то непонятной причине я был(а) убежден(а), что у меня все под контролем, хотя ничто не могло быть дальше от истины. А самое главное – я винил(а)_____ [впишите имя малыша] во многих собственных проблемах. Доктора-мозгоправы называют это проекцией, и я занимался(-лась) этим всю дорогу. Я достиг(ла) настоящего совершенства в умении перекладывать ответственность за мои эмоциональные взрывы на своего юного, прекрасного и талантливого малыша. У меня есть серьезные проблемы. Я не умею расслабляться и постоянно делаю из мухи слона.

Я пишу вам сегодня, потому что мне нужна помощь. Я вижу, как вы обращаете внимание на то, насколько_____ [впишите имя малыша] изумительный, особенный, уникальный и достойный похвалы малыш, и я хотел(а) бы видеть его вашими глазами.

Готовы ли вы учить меня? Я готов(а) платить наличными. Мы можем договориться об уроках по шесть-семь раз в неделю. Деньги не имеют значения, когда речь идет о моем стремлении стать лучшим, менее сумасшедшим родителем. Пожалуйста, как можно скорее дайте мне знать, найдется ли у вас для меня время.

Спасибо за то, что считаете меня своим учеником, сэнсэй.

С любовью,_____ [впишите свое имя]

Анатомия бабушкиных или дедушкиных объятий

Эти объятия – нечто мистическое. Если уподобить их пище, это был бы зефир, покрытый шоколадным соусом, обернутый сахарной ватой, мягко согретый дыханием единорога. Наука доказала, что их объятия обладают способностью исцелять бо-бо в отсутствие всяких пластырей. Родители, умение обнимать, как это делают бабушки и дедушки, – это пятиступенчатый процесс, который требует решимости и последовательности. Если вы готовы и способны овладеть этим искусством, то у вас будет очень счастливый малыш.

1. Выбросите из головы все дела. Вам не надо никуда спешить.

2. Поверьте, что ваш малыш – идеальное существо, лишенное любых недостатков характера.

3. Не набрасывайтесь на ребенка с объятиями. Опуститесь на корточки и разведите руки в стороны. Улыбайтесь так, будто наступило Рождество.

4. Малыш будет притянут к вам вашим магнитным полем. Позвольте радостному предвкушению постепенно нарастать.

5. Теперь вы находитесь в состоянии полного единения. Наклоните голову и глубоко вдыхайте запах волос вашего малыша, одновременно мягко сжимая и покачивая в объятиях его маленькое тельце.

Дедушки, бабушки и новорожденные

У каждого есть свои недостатки, и, как ни печально, бабушки и дедушки – не исключение. Криптоном для взаимоотношений малыша с бабушкой и дедушкой является новорожденный. Когда новорожденный появляется в доме, он полагает, что его право – иметь свою долю всего: воздуха, мамы, папы и, конечно, бабушки и дедушки. Если вы думаете: «Нет, у них нет никакого такого права!», вы на верном пути. Бабушки и дедушки, не позволяйте одурманить себя ароматом свеженького младенца!

Иногда ремикс песни бывает интересным, но он не идет ни в какое сравнение с оригиналом. «В мире достаточно любви, чтобы хватило на всех». Бабушка, это неправда! Если хочешь, чтобы твой «малыш номер один» получил достаточно любви, ты должна приберечь ее для него одного. Нет ничего хуже, чем видеть, как бабушка или дедушка держат на руках другого ребенка. Не укореняйте в себе эту привычку.

Конечно, не нужно быть с младенцем грубыми, но держите безопасную дистанцию. Избегайте смотреть ему в глаза, особенно в присутствии малыша. Когда мама и папа вашего внука начинают болтать о новорожденном, громко напевайте песенку.

Теперь вы достаточно подготовлены, чтобы справиться с младенческим апокалипсисом. Не думайте, что он не может случиться с вами.

Популярные занятия для малышей и их бабушек и дедушек

Типы занятий, в которых малыш участвует со своими бабушками и дедушками, не всегда санкционированы родителями. Тем не менее, пожалуйста, держите свои суждения при себе. Популярные типы одобренной малышами деятельности с участием дедушек и бабушек включают в себя:

1. Визиты в рестораны быстрого питания. Я намеренно избегаю словосочетания «фаст-фуд», поскольку этот термин несет негативную коннотацию. Картофель фри – овощ, рожденный матерью-природой. Постарайтесь вспомнить об этом в следующий раз, когда малыш придет домой после обеда с бабушкой, благоухая маслом канолы.

2. Кутежи в игрушечных магазинах. «У моего малыша достаточно игрушек». Вы уверены? С чьей точки зрения, могу я вас спросить? Зависть – опасная эмоция. Вы поймете, что у вашего ребенка достаточно игрушек, если... Впрочем, такого просто не бывает.

3. Парадный выезд малыша. Это когда бабушка и дедушка возят его по всему городу, демонстрируя своим друзьям. Во время каждой остановки на маршруте подается запеченное или, предпочтительно, замороженное лакомство.

4. Праздник спонтанности. Когда вы последний раз спрашивали свою малышку, чем бы она хотела заняться, и выполняли ее пожелание? Если вы – бабушка или дедушка, то это было на прошлой неделе. Такие выходы в люди – сплошные метания из зоопарка в кино, из игрового центра в кафе-мороженое, а венчает все это пицца. Если малыш отключается или испытывает приступы тошноты при возвращении домой, считайте, что день удался.

Я провел короткие интервью с каждым из моих родителей, бабушкой и бабушкой, чтобы дать вам понять, с какими главными проблемами сталкиваются малыши сегодня. Хотя наши дискуссии пошли не совсем так, как планировалось, я чувствую, что в них немало ценной информации.

Интервью с мамой

Я: В чем именно состоит твоя проблема?

Мама: У меня нет проблем, а тебе надо последить за своим тоном. Ты пахнешь какашками. Ты что, покакал?

Я: Закуски. У нас они есть?

Мама: Ты только что поел. Это ты куда-то задевал мой зарядник для телефона?

Я: Он в безопасном месте, постарайся о нем забыть. Закуски. Доставай все.

Мама: Нет.

[короткая пауза]

Я: Спасибо за то, что ты снова со мной.

Мама: Это ты стянул арахисовое масло?

Я: Нет... а почему ты спрашиваешь?

Мама: Твоя рука до сих пор в банке.

[Я опаздывал на следующую встречу и был вынужден на этом прервать интервью.]

Интервью с бабушкой

Я: Привет, классная бабуля!

Бабушка: Я люблю тебя, мой сладкий.

Я: Я тебя тоже люблю.

Бабушка: Что-то ты совсем исхудал! Они тебя вообще кормят?

Я: Нет, не кормят.

Бабушка: Ах, мой бедный ангел!

Я: Я знаю.

Бабушка: Тебе нужно печенье?

Я: Да, бабуля.

Бабушка: И какие же печеньки мне испечь для тебя, дорогуша?

Я: *[улыбаюсь]*

Бабушка: С шоколадными кусочками?

Я: Ты так хорошо знаешь меня, ба! Приезжай к нам в любое время, мы всегда здесь.

Не в парке.

Бабушка: Мой бедный ангел!

Я: Я знаю.

Бабушка: У тебя есть какие-нибудь игрушки?

Я: Ничего такого, что стоит упоминания, а что?

Бабушка: А то, что я купила тебе целый мешок!

Я: Ни в коем случае! Я их не заслужил!

Бабушка: Кто тебе это сказал?!

Я: Догадайся.

Бабушка: *[качает головой]*

Интервью с папой

Я: Привет, папа!

Папа: Скажи мне, пожалуйста, где мой бумажник?

Я: *[смеюсь]*

Папа: Куда ты его положил?

Я: А какой у тебя рост?

Папа: Мне нужно это знать.

Я: Ты что, наполовину великан?

Папа: Это не смешно.

Я: У тебя так много волос на теле! И как ты себя ощущаешь – при таком-то количестве?

Папа: Я собираюсь дать тебе еще один шанс!..

Я: А то – что?

Папа: *[пристально смотрит на меня]*

Я: Сок, пожалуйста.

Папа: У нас есть вода.

Я: Чудесно! Сок, пожалуйста.

Папа: А водички ты не хочешь?

Я: СОК, ПОЖАЛУЙСТА!

Папа: Можешь попить воды.

[Полагаю, в этот момент я потерял сознание – дальше ничего не помню.]

Интервью с дедушкой

Я: Привет, деда!

Дедушка: Привет-привет, разбойник! Что это у тебя на лице? Ты что, ел лосьон?

Я: Да. А ты родился до того, как изобрели огонь? Сколько тебе лет?

Дедушка: Я старше, чем ты сможешь сосчитать. А где твоя одежда?

Я: Я ее снял.

Дедушка: Только так и можно жить.

Я: У меня сегодня неприятности.

Дедушка: Что случилось?

Я: Понятия не имею.

Дедушка: Обычно так и бывает.

[Потом он вытащил у меня из-за уха доллар, и мы разделили с ним пополам коробку мятного печенья в шоколаде.]

Я хотел бы, чтобы вы обратили внимание на тон этих интервью. Пусть это станет вашей новой целью – любить не как родитель, но как бабушка или дедушка.

Домашнее задание. Ведите дневник своего превращения из родителя в дедушку или бабушку. Если в течение шести недель серьезных занятий не заметите улучшений, пригласите к себе жить дедушку или бабушку своего малыша.

Дорогой Честный Малыш!

Мой двухлетний сын выпрашивает кусочки продуктов, пока я готовлю ужин, но, похоже, испытывает отвращение к готовой еде, как только процесс приготовления завершен. В чем проблема?

Озадаченная из штата Мэн

Дорогая Озадаченная,

Проблема в твоих рецептах.

С теплотой, ЧМ

3. Рецепты, одобренные малышом

Все самое вкусное

Малыши должны есть все, что ставят перед ними на стол. Чушь какая! Я знаю, вы думаете, будто умеете готовить еду.

Если судить по тому факту, что вы считаете инжир съедобным, это мнение в корне неверно. Пожалуйста, уделите пристальное внимание данной главе, поскольку ваш ребенок, вероятно, страдает. Прямо сейчас, когда мы с вами разговариваем.

Питание малыша

Не лезьте в Интернет за информацией о том, как кормить ребенка. Он полон лжи и блогерских «набросов». Малыши ежедневно должны получать пищу из следующих пяти продуктовых групп:

КРАСНАЯ. Леденцы, определенные сорта яблок и соки – все это попадает в красную категорию. Позаботьтесь о том, чтобы малыши наслаждались чем-нибудь красненьким каждый день.

БЕЛАЯ. Обычный хлеб, именинный пирог, макароны без приправ, пицца и зефир – все это часть здорового белого рациона. Не поднимайте лишнего шума.

СОК. Эта жидкость, которая лучше воды, поможет вашему малышу продвинуться в жизни. Если возникнет искушение восстать против него – сопротивляйтесь.

СЫР. Если видите сыр на сайте для гурманов, знайте: это не тот сыр, который вам нужен. Для малышей приемлемы только два типа сыра: желтый и сырные палочки.

ШОКОЛАД. Не жадничайте.

Повышайте уровень любви и уважения в своей семье, заботясь о том, чтобы малыш питался хорошо сбалансированным ассортиментом продуктов из красной, белой, соковой, сырной и шоколадной категорий. Если по какой-то причине ваш малыш хочет целый день есть только продукты из одной группы или вообще не хочет есть (молочный пост), оставьте его в покое.

Завтрак

Независимо от того, в каком настроении просыпается ваш малыш – в ярости или довольный жизнью, – ему понадобится что-то съесть, пока он смотрит телевизор. Вот вам шанс доказать на деле свою обучаемость. Завтрак – самая важная трапеза дня, однако три из пяти малышей оказываются лицом к лицу с тоской в миске (овсянкой). Станьте сегодня великим поваром и выберите один из предложенных ниже рецептов.

Тосты со сливочным маслом

Держитесь за стул, чтобы не взлететь! Это настоящая вкуснятина!

Шаг 1: Найдите необломанный ломтик идеального хлеба без морщинок.

Шаг 2: Поместите его в тостер. Не отвлекайтесь на свару в «Фейсбуке», в которой вам совершенно не обязательно участвовать.

Шаг 3: Когда тост выскочит, ИССЛЕДУЙТЕ ЕГО. Он однородного золотисто-коричневого цвета? Он по-прежнему не обломан? Если нет, вернитесь к шагу 1.

Шаг 4: Щедро смажьте тост сливочным маслом. Миндальное масло – это вовсе не масло. И не надо тут строить умильную физиономию.

Шаг 5: Спросите малышку, как ей хочется, чтобы вы порезали тост. Не опирайтесь на собственные домыслы. Вы вообще ни о чем ничего не знаете.

Шаг 6: Подайте тост.

Шаг 7: Малышка передумала насчет тоста? Малышка хочет, чтобы разрезанный тост снова стал целым? Почините тост силой мысли. Если вы недостаточно могущественны для этого, вернитесь к шагу 1. **СТОЛЬКО РАЗ, СКОЛЬКО ПОТРЕБУЕТСЯ. НЕ ЛЕНИТЕСЬ!**

Хлопья

Шаг 1: Найдите хорошие хлопья. Хорошие хлопья имеют кусочки совершенно одинакового размера (то есть это не гранола). Если вы – замечательный родитель, то у вас найдутся такие хлопья, как кукурузные шарики. Пойдут и звездочки, и колечки.

Шаг 2: Выложите хлопья в одобренную малышом миску. Прежде чем залить их, спросите малыша, подходит ли ему эта миска.

Шаг 3: Спросите малыша, хочет ли он молока.

Шаг 4: Залейте хлопья молоком (по желанию).

Шаг 5: Подайте хлопья.

Шаг 6: После того как малыш съел одну или две ложки, выбросьте хлопья, не вздыхая и не дуясь.

Шаг 7: Выложите одну чашку сухих хлопьев в зиплок-пакет.

Шаг 8: Отдайте пакет малышу, чтобы он мог есть хлопья, бегая по дому и смотря телевизор.

Каша

Я не хотел писать об этой форме подачи хлопьев в горячем виде, поскольку мне больно даже думать о ней. Но если мои слова смогут спасти хоть одного малыша от утреннего всхлипывания в рукав пижамы, так тому и быть.

Овсяная каша делается из крысиного молока и хлебных корок. Это блюдо уже почти исчезло из обихода, когда один печально известный сайт (*Pinterest*) вновь сделал его популярным, сервируя в стеклянных банках. Вы без труда узнаете малышей, которые питаются овсянкой на регулярной основе, по их остекленевшим глазам.

Паста

Перемешать с соусом из моллюсков и высушенными на солнце томатами. Утопить в сливочном соусе «Альфредо» со слегка поджаренными морскими гребешками. Существует так много способов испортить пасту! Если вам выпала честь кормить малыша, выключите свой сотовый телефон и отнеситесь к делу серьезно.

Ниже приведены несколько рецептов пасты, которые нужно вырезать и сохранить.

Спагетти

Шаг 1: Добудьте коробку или пачку нормальных спагетти. Убедитесь, что они не из цельной муки (то есть не состоят из песка и пыли).

Шаг 2: Готовьте спагетти на пару, пока они не станут мягкими. Аль денте – это для взрослых, старающихся впечатлить своих сверстников. Просто приготовьте их до конца и перестаньте пытаться стать чем-то таким, чем вы не являетесь.

Шаг 3: Растопите все сливочное масло, которое есть в доме, и вылейте его сверху.

Шаг 4: Приглядывайте за буфетом. Ваш малыш уже подтащил к столу стул и выбирает себе миску.

Шаг 5: Подметите все осколки разбитых тарелок, сохраняя полное спокойствие.

Шаг 6: Подайте пасту с фруктовым соком. *Не* со смесью фруктового и овощного сока. Покупайте эти соки-обманки только в том случае, если желаете смешать томатный сок со своим вечерним вином. Не будьте лицемером.

Равиоли со шпинатом

Шаг 1: Нет.

Лазанья

Лазанья на самом деле довольно вкусна, если ее правильно приготовить.

Следуйте указаниям, предложенным ниже, и эта итальянская классика скоро станет семейным фаворитом!

Шаг 1: Купите в продуктовом магазине готовую лазанью.

Шаг 2: Дайте лазанье полностью разморозиться на рабочем столе.

Шаг 3: Выньте лазанью из алюминиевого поддона и аккуратно выложите ее в мусорное ведро.

Шаг 4: Отскребите от поддона последние остатки лазаньи.

Шаг 5: Достаньте из кладовки пачку смеси для кекса.

Шаг 6: Приготовьте смесь для кекса в соответствии с инструкцией на упаковке. Не забудьте дать своему сладкому малышу облизать ложку!

Шаг 7: Выложите смесь для кекса в чистый поддон от лазаньи.

Шаг 8: Поставьте лазанью в духовку.

Шаг 9: Когда лазанья будет готова, посыпьте ее сахарной пудрой и подавайте своему счастливому семейству. Вы сделали великое дело!

Паста с песто

Мне особо нечего об этом сказать. Мне кажется, что вы считаете себя вторым Джейми Оливером. Все же настаиваете на приготовлении пасты с песто, чтобы выложить ее фотки в «Инстаграм» с подзаголовком «Ням-ням»? Осуществите следующие модификации, чтобы ваш малыш не пострадал от обезвоживания в результате отчаянного плача.

Шаг 1: Купите песто. Вы найдете его в продуктовом магазине, в секции «Слезы».

Шаг 2: Откройте упаковку и вдохните этот острый запах, напоминающий вонь скисшего в детской бутылочке молока.

Шаг 3: Ведите себя как дурак и размажьте песто по пасте.

Шаг 4: Покажите своей малышке, что у вас получилось.

Шаг 5: Подберите свою малышку с пола и просто подержите ее несколько минут на руках, пока она рыдает.

Шаг 6: Используя мягкое мыло, отмойте эту грязную пасту дочиста.

Шаг 7: Обратите внимание, что ваша малышка вас все еще не простила.

Шаг 8: Закажите пиццу с сыром.

Мораль сей басни такова: держите свое эго в узде.

Салат

Салат – это ежедневная душевная травма. В противоположность распространенному суеверию это даже не настоящая еда. Вы же считаете ненормальным есть листья в парке? Так же ненормально и ставить листья перед невинным ребенком. Если хотите больше узнать о том, как салат разрушает семьи, взгляните на Америку.

Салат цезарь

Цезарь был очень одиноким человеком, который жил где-то за пределами Западной Вирджинии. Однажды он упал с моста. Пока он валялся без сознания, какая-то ведьма шарахнула его по голове и, используя силы внушения, заставила затвердить рецепт салата, который включал в себя не только сырые яйца, но и анчоусы. Если человек, которого вы любите, пытается скормить вашему малышу салат цезарь, удалите его из своей жизни.

Салат кобб

Хотите бекона? Так не прячьте его в салатных листьях. Бекон – вкусная и одобренная малышами пища. Салат кобб – неприемлемая еда, поскольку она ведет к бесцельной трате продуктов и позору.

Салат из шпината

Когда я впервые услышал об этом салате, я решил, что это шутка, и начал хохотать. Но мой хохот быстро превратился в вопли. Исследования показали, что у малышей, которых заставляют есть салат из шпината, развивается чувство недоверия по отношению к опекунам.

Салат из тунца

Вы не обидитесь, если я скажу, что вы больше не любите своего ребенка? Зачем, зачем вы это делаете?! Никогда не подавайте ему салат, если только не подразумеваете следующее: «Эй ты, крохотный человечек, ты для меня значишь очень мало». Четыре из пяти малышей, которые потребляли салат из тунца, во взрослом возрасте не могут найти работу.

Фрукты

Фрукты вкусны и полезны. Мои любимые – яблоки, бананы, красный фруктовый лед, черника и пудинги.

Родители, прежде чем предложить человеку, которого вы любите, какой-нибудь фрукт, исследуйте его. Задайте себе следующие вопросы:

1) Выглядит этот фрукт так, словно он был выращен в заколдованном саду или так, будто рядом со скоростным шоссе?

2) Не выглядит ли этот фрукт так, словно он претерпел непосредственный контакт с редким видом тропических бактерий, вызывающих обесцвечивание или необъяснимые пятна и пупырышки на кожице?

3) Достаточно ли этот фрукт мал, чтобы комфортно уместиться в малышовой ладошке, или он весит десять тонн?

4) Этот фрукт мокрый?

Как только фрукт прошел первоначальную проверку, пожалуйста, переходите к следующему списку критериев.

Яблоки

Используйте свое рентгеновское зрение, чтобы определить, есть ли у этого яблока внутри коричневые пятнышки. Яблоками с внутренними болезнями можно кормить коз и лошадей, но не детей. Проявлять феноменальную скупость (не используйте слова типа «экономкласс» для описания своего невроза) и пытаться удалить отвратительные пятна ножом – это неприемлемо. Как, это яблоко не стоило и двадцати центов?! Об этом можно было и не говорить, но вы скомпрометировали ЦЕЛЫЙ разряд фруктов.

Бананы

Банан – тот еще фрукт.

Минуту назад ты нуждался в банане. Жаждал банана. Чувствовал себя так, будто твоя жизнь уже не будет прежней, если ты не насладишься мягкой сладостью этого тропического фрукта сейчас же. Однако очень часто к тому времени, как взрослый оторвется от своего «Фейсбука» и очистит банан, это чувство проходит. Малыш не виноват. Не придавайте этому особого значения. Просто заморозьте банан для смузи, который вы все равно никогда не приготовите, или съешьте его сами.

В будущем трижды уточняйте у малыша, нужно ли чистить банан. Когда вам дадут зеленый свет, очистите только на одну треть, чтобы он не переломился пополам и не упал на пол. Почему я вообще должен об этом говорить?!

Не протягивайте малышу банан с темными пятнами, повернув здоровой стороной, как какой-нибудь мошенник. Найдите другой. Если бананов больше нет, боже мой, что будет!

Покупайте только такие бананы, у которых нет внутри твердых волокон. Читайте этикетки.

Малыши – это маленькие люди с маленькими желудками. Обычно им достаточно откусить один-полтора раза. Но если ваш ребенок готовится к битве, то он быстро проглотит два или три целых банана. Опять же, не придавайте этому большого значения.

Ягоды

Промойте, обсушите и убедитесь в том, что все они одинакового размера. Ягодам положено быть сладкими, так что если вы купили кислые – позор вам.

Пудинг

Этот фрукт растет в маленьких контейнерах и всегда должен быть шоколадным. Подавайте его с любимой ложкой малыша. Всегда имейте дополнительный пудинг про запас, потому что ограничиться только одним просто невозможно.

Красный фруктовый лед

Этот фрукт – несомненный деликатес. Не следует путать его с желтой или оранжевой разновидностью фруктового льда, и уж ни в коем случае не с фиолетовой. Держите его в морозилке и не будьте прижимисты. Из фруктов вообще получается замечательный завтрак, и красный фруктовый лед на палочке – не исключение. Лучше всего его вкус проявляется, если им наслаждаются перед телевизором. И никаких салфеток!

Подготовка фруктов

Иногда фрукты вкуснее всего в нарезанном виде. Иногда нарезка уничтожает вкус. Просто ЗАДАВАЙТЕ ВОПРОСЫ.

Теперь вы знаете, как готовить фрукты. Попробуйте их сегодня!

Примечание. Не снимайте наклейки перед подачей. Если фрукт предназначен не для вас, то и наклейка тоже не для вас. Это все ваша жадность!

Овощи

99 % овощей не годятся в пищу людям. Оставшийся один процент – это кетчуп.

Взрослые, пора признать, что вы так же ненавидите овощи, как и дети. Мы видим, как вы прячете их в кусочках бекона, в сливочных соусах и сыре, просто чтобы унизить. Даже после того, как они уже замаскированы, вы все равно едите салат с пугающей скоростью, чтобы не дать себе сообразить, что происходит. Будьте честны: овощи вызывают у вас гнев.

Большинство людей не знают, какая история стоит за популярными овощами. Читайте дальше. Кушайте, не подавитесь.

Артишоки. Их название идеально соответствует характеру. Эти пустынные «цветы» вызовут мгновенный шок у вашей глотки. Их едят, выскребая кусочки растения из твердой зеленой шелухи верхними зубами (просто так их оттуда не встрясешь). Взрослые думают, что им нравится макать артишоки в сливочное масло. Вот глупость-то – разве есть такая вещь, которая не станет вкусной, если окунуть ее в сливочное масло? Если вы собираетесь взвалить на приправу всю вкусовую нагрузку рецепта, по крайней мере, отдавайте ей должное. Вы же знаете, что терпеть не можете артишоки!

Спаржа. Эти маленькие больные деревца – оригинальные пугала природы.

Брокколи. Брокколи – это род болотного мха, резистентный к антибиотикам. В своей устойчивой форме он часто подается как гарнир к разбивающим сердце закускам, таким как свиные отбивные и мясной рулет. Большинство малышей скорее вызовут у себя рвоту, чем проглотят хотя бы одно-единственное соцветие. Брокколи – это наркотические «ворота» к цветной капусте.

Морковь. Морковь кажется безвредной и является популярным носителем «фермерской заправки». И помните, что 85 % людей, которые едят морковь, забывают собственные имена в течение двадцати четырех часов.

Сельдерей. М-м-м, еда с волокнами, которые не усваиваются организмом! Ешьте сельдерей, если вам нравится плакать, потому что именно этим вы и будете заниматься после того, как одно из его волокон атакует ваши десны. И удачи вам в жизни!

Баклажан. Почему-то принято считать, что этот овощ похож на яйцо. Это не так, и потому он не годится на роль части сэндвича к завтраку. Баклажан украл свой внешний вид у кеглей для боулинга, а вкус у него – настоящее разочарование.

Лук. Каждые тридцать секунд один малыш падает в обморок в результате насилия со стороны лука. Даже взрослые плачут, подвергаясь его воздействию.

Горошек. В отличие от попкорна, при поедании этого овоща МОЖНО съесть «только одну штучку». Но требовать, чтобы малыш слопал целую миску горошка, только что извлеченную из микроволновки, – значит пренебрегать родительскими обязанностями. И вы заслуживаете того, что с вами случится.

Цукини. В приготовленном состоянии цукини имеет текстуру хлеба, вымоченного в курином бульоне. Если вы поставите эту «еду» перед своим малышом, ожидайте, что в будущем вас вызовут в суд в качестве ответчика.

Родители, не поддавайтесь модной истерии! В овощах нет ничего особенно питательного. Вы едите их все время – и все равно устаете до безумия, разве нет? Малыши же практически не едят овощей и обладают бесконечными запасами энергии, так что пусть эти доказательства говорят сами за себя.

Закуски-пятиминутки

Не всякую еду нужно подолгу готовить. На самом деле лучшие ее виды отнимут у вас всего несколько минут и могут быть приготовлены без похода в магазин. Не верите мне? Да вы никогда не верите!

Органические запеченные куриные медальоны с картофельной соломкой

На этот рецепт потребуется меньше пяти минут, но только в том случае, если вы уже приехали в автозакусочную.

Шаг 1: Когда услышите голос работника закусочной, закажите органические запеченные куриные медальоны с картофельной соломкой. Они также могут называться «куриными наггетсами» и «картошкой фри»; название зависит от того, где вы живете, но суть остается прежней.

Шаг 2: Наслаждайтесь своей трапезой в машине. Включите какую-нибудь музыку, чтобы создать то настроение, которое вам по вкусу.

Раздельная мини-брускетта

В отличие от обычной брускетты, которая на вкус похожа на уродливую кузину пиццы, эту полезную закуску благодаря паре простых модификаций можно подавать между обедом и ужином.

Шаг 1: Вырежьте кружки из белого хлеба с помощью формочек для печенья.

Шаг 2: Положите рядом с хлебом сырную палочку.

Шаг 3: Нарежьте кубиками помидор «бычье сердце».

Шаг 4: Подайте своему малышу хлеб и сыр. Съешьте помидор, когда окажетесь в одиночестве, потому что никто не хочет видеть это зрелище.

Версия для ужина: добавьте в качестве источника важного протеина стакан клубничного или шоколадного молока.

Капуста кейл с арахисовым маслом

Шаг 1: Вскройте банку арахисового масла.

Шаг 2: Погрузите в него ложку.

Шаг 3: Ешьте арахисовое масло ложкой, периодически выкрикивая: «Кейл!»

Полезный зеленый смузи

Шаг 1: Смешайте чернику, клубнику, свежий шпинат, миндальное молоко и масло грецкого ореха в большом блендере.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

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

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