#Секреты умных родителей

Алена Зюрикова
@alena_safesleep

Дзен в декрете, или Как не сойти с ума от счастья

Режим, сон, воспитание и хорошее настроение

#дваждыдваопыт бывалой мамы

ПРАЙМ
Издательство
АСТ
Москва

УДК 37.01
ББК 74.9
З-98

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

Зюрикова, Алена.

З-98 Дзен в декрете, или Как не сойти с ума от счастья. Режим, сон, воспитание и хорошее настроение. #дваждыдваопыт бывалой мамы / Алена Зюрикова. — Москва : Издательство АСТ, 2020. — 320 с. — (#Секреты умных родителей).

ISBN 978-5-17-116431-7

Если с рождения закладывать ребенку правильные привычки, можно значительно облегчить себе жизнь.

В этой книге вы найдете советы по организации режима дня, питания и сна — их эффективность подтверждена огромным #дваждыдваопытом многодетной мамы.

Она доказала, что материнство может быть легким, если правильно все организовать. И тогда каждая без исключения мама может вновь начать высыпаться, уделять время себе и мужу и не сходить с ума от свалившегося на нее счастья…

Макет подготовлен редакцией ПРАЙМ

Мы в социальных сетях. Присоединяйтесь!
vk.com/prime_ast
www.instagram.com/prime.ast
www.facebook.com/praim.ast

ISBN 978-5-17-116431-7

© Зюрикова А., 2019
© Обложка: Пинхасова С., 2019
© ООО «Издательство АСТ», 2020

Оглавление

От автора. Зачем. Почему. Для кого 8

ГЛАВА 1. Жизнь ДО 11

О себе 12

Знакомство с мужем 16

Институтские истории:
как мы сломали кровать 18

ГЛАВА 2. Первая двойня 25

Беременность, или Слабонервным не читать . . . 26

Жизнь после в больнице 33

Победа. Чудеса там, где в них верят 36

Здравствуй, дом родимый,
или Первые трудности 38

Спасение утопающих —
дело рук самих утопающих 40

Политика «ленивого» родителя,
или Учим самостоятельно есть 46

Горшочные истории 53

ГЛАВА 3. Дежавю 57
Опять двойня 58
Беременность, роды, реанимация 63
Как мы выбирали имена детям 66
Любовь для каждого ребенка своя 67
Няня и помощники 69

ГЛАВА 4. Первый год многодетности – «правила устанавливаю Я» 73
Не подстраиваемся, а подстраиваем новую реальность под себя 74
Восемь важнейших принципов при организации сна 77
Что еще важно при воспитании двойняшек? И не только! 87
Успеть все? Возможно? Мои лайфхаки 90
Полезные гаджеты, когда в доме ребенок 96
Оптимизация быта. «Быстрая готовка» 99
Ревность 102
Отец-молодец. Интервью 106
Кризис трех лет 113
Первое расставание 122
Мама — игрушечный маньяк? 126
И снова капризы, когда кризис трех лет давно позади 128
Вводим прикорм 133

Детский сад у старших. Адаптация 136
Правила воспитания 141
Малыши растут… 143
«Отпуск» 147
Зоопарк, или Капризы на ровном месте 152
Раннее развитие. Нужно ли оно? 155
Юмор в нашей crazy family 159
Семейные отношения. Ссоры и агрессия 162
Одеваемся самостоятельно 166

ГЛАВА 5. Второй год многодетности. Запираюсь в туалете и плачу (от счастья, разумеется), или Четверо – это правда МНОГО 169

Отмораживания в доме 170
Берегите маленьких детей, или Как сделать дом безопасным. Кризис одного года 173
Кто кого, или Как учили младших кушать самостоятельно. Истерики двух лет 177
Уборка 185
Переходим на один дневной сон 186
Наши правила поведения на детской площадке 190
Дочки-матери, лидерство в двойне и поведение в социуме 193

Новый этап взаимоотношений сестер. Пурики начали драться 197
Отучаем от соски 201
Чувство стиля и какие же они разные 203
Мама, я боюсь крысу 207
Перлы от старшеньких и стоит ли выяснять отношения при детях 210

ГЛАВА 6. Третий год многодетности – полет нормальный. Жизнь после двух пар двойняшек ЕСТЬ! 217

Совместный сон 218
Добрались Варя с Лизой до горшка 220
Взаимоотношения между родителями 222
Одна на четверых 225
Болезни и каково это в больнице с одним ребенком 228
Отдых без детей, и как воспитать сына так, чтобы он вырос хорошим семьянином 231
Учимся читать 234
Кто активнее в двойне 237
Гаджетозависимость и дети 239
Характеры девочек 244
Дети-модели 248
Кризис или «бессистемное воспитание». Недетские разборки 250

Тот светлый час настал:
теперь в садик ходят все четверо 254
«Мама, со мной никто не дружит
в детском саду». Как помочь ребенку
найти друга 258
Наше «зелье для иммунитета» 260
Как уберечь детей от «дурных» компаний
и сомнительных кавалеров/спутниц? 261

ГЛАВА 7. Быть не просто мамой... 265
Как я стала Инста-мамой 266
Сосуды и «легкость» в бытовом плане 269
Эмоциональное выгорание,
или Я ж не только мать 272
Мечта, не ставшая реальностью...
Личное развитие и рост 277
Работа со страхами 280
Почему важна самореализация 288
Контроль мыслей 293
Питание 297
Так ли важен возраст 310
Красота после 30 312

ОТ АВТОРА

Зачем. Почему. Для кого

Думала ли я, что когда-то напишу книгу? Конечно, нет.

Да и кто я? К людям творческих профессий я себя никогда не причисляла, но в какой-то момент, пройдя через те испытания, что выпали нашей семье, справившись с трудностями и родив еще одну двойню (на радостях, видимо), поняла, что не могу молчать. Так появился мой Instagram @alena_safesleep, где я делюсь своим опытом.

Через какое-то время стала получать обратную связь: люди писали теплые письма и благодарили меня. Оказалось, мой пример вдохновил не одну маму, страдающую от хронического недосыпа.

Недосып — ключевое слово в этой истории. Ведь мой аккаунт стал популярен в основном из-за статей о том, как наладить детский сон и режим. Казалось бы, в Интернете огромное количество информации по этим вопросам, но личный пример всегда выглядит

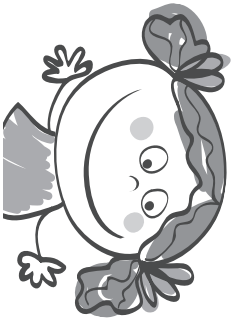
более убедительно. К написанию книги меня подтолкнули мои любимые подписчики, которые устали от попыток найти в моем профиле нужный пост и не раз говорили, что было бы удобно все собрать в одном месте. Писателем я себя не считаю (последние семь лет до декрета я работала в финансовом контроле), но точно могу сказать: если бы в свое время я прочитала подобную книгу, то многих ошибок могла бы избежать.

Книга автобиографичная: немного обо мне, о моей семье и вообще о том, как мы докатились до жизни такой. Есть тут и всякие полезности, и лайфхаки из моего дважды двойного опыта.

Как я всегда пишу у себя на страничке, это лишь мой опыт (правда, прошу заметить, позитивный) и лишь мое мнение и видение, сложившееся после прочтения кучи тематической литературы, общения с нашим неврологом, педиатром и применения всех этих знаний на практике.

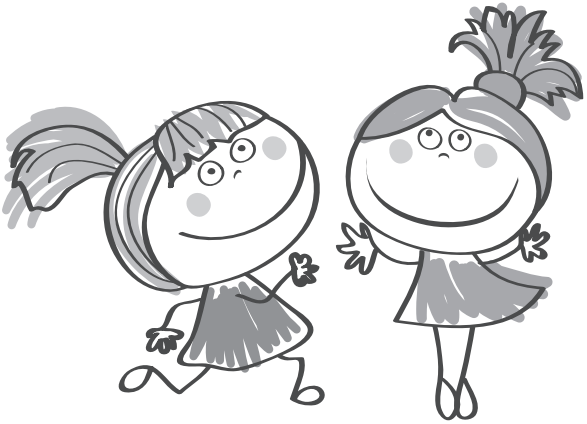
Я и все члены моей семьи любим юмор (посмеемся — и сразу легче становится), поэтому его в книге будет предостаточно.

Так что устраивайтесь поудобней, перед вами весьма занятное чтиво из серии «что у людей бывает-то»!



Глава 1

ЖИЗНЬ ДО



О себе

А «до» было тоже нескучно. Родилась я 34 года назад, братьев и сестер у меня нет. Моя мама — врач УЗИ, к. м. н. (если кому-то надо что-то проверить, обращайтесь, смотрит все внутренние органы, работает в Научном Центре Хирургии им. Петровского, по-братски рекомендую), папа — предприниматель, дедушка — профессор, д. м. н., военный врач, изобретатель, бабушки, к сожалению, нет с нами, она была учителем немецкого языка.

Немного о дедушке: мой дедушка — уникальный человек, был в отряде космонавтов (но, правда, так и не слетал), автор многих патентов на изобретения в сфере медицины и здравоохранения! До сих пор работает и ведет активный образ жизни: пишет статьи для научных журналов, выступает на конференциях и симпозиумах! Мы с мамой очень надеемся, что унаследовали его гены! Ну хоть немножко! По крайней мере я точно знаю, что умение формулировать и гладко облекать мысли в слова досталось мне от него. Так же как страсть к инновациям и изобретениям. Но об этом чуть позже!

Училась я в Государственном университете экономики, статистики и информатики (в настоящий момент это Плехановский институт) на факультете «Мировая экономика». Всю сознательную жизнь, сколько себя помню, работала — нравилось иметь свои деньги.

Еще летом, в старших классах школы, подрабатывала продавцом в папином магазине.

С самой первой зарплаты в 15 лет я купила маме маленького глиняного гуся, а себе два больших флакона духов. Гордо принесла гуся домой и не поняла, почему мама поджала губы и как-то подозрительно замолчала. Из серии «почувствуй себя жадной неблагодарной дочерью». А гусь был куплен за компанию с подругой. Ее мама любила такие фигурки, я решила, что и моя полюбит. Почему моя мама должна вдруг полюбить гуся, а не духи, например, ну или хотя бы тортик, я как-то не задумывалась.

С 3-го курса работала в фитнес-клубе администратором-кассиром. Оказывается, можно выучить наизусть ФИО почти всех членов клуба, знать их семьи, детей, а потом еще долго, работая уже в другом месте, встречать их на улицах города «о, клиент из клуба пошел. Павел Русаков. 35 лет. Ходит на сайкл. Берет два полотенца. Дочь Ксюша, семь лет».

Господи, зачем мне эта информация?!

С зарплаты я покупала себе одежду, косметику, могла позволить ездить на такси. Это приятное ощущение, что «деньги дают возможности», я познала

достаточно рано, и оно мне понравилось, впрочем, сейчас ничего не поменялось.

Дальше была работа помощником бухгалтера, а на 5-м курсе устроилась в «дочку» ТНК-ВР, ныне «Роснефть», в отдел безопасности. Была, можно сказать, младшим помощником старшего дворника (даже в штате не числилась) и за три года «доросла» до позиции руководителя отдела операционного и финансового контроля. На этой должности я находилась вплоть до декрета. Так что об офисных буднях и работе до седьмого пота знаю не понаслышке.

Кстати, во время трудовой деятельности я часто ловила себя на мысли, что нахожусь в заложниках собственного образа «блондинки» — я всегда была любительница яркого макияжа, да и в холщовом мешке тоже не ходила.

К сожалению, у людей есть определенные стереотипы, и наличие в моей голове светлых мыслей мне всегда приходилось доказывать вдвойне. Мне очень повезло, и на своем карьерном пути я встречала замечательных людей: была в чудесных отношениях со всеми боссами, со многими дружила и общаюсь по сей день. Они видели во мне прежде всего хорошего специалиста, и я быстро двигалась вверх по карьерной лестнице.

Казалось бы: смой макияж, оденься непригляденько, сделай хвостик, но это тоже было против моих правил — ведь я себя ощущала именно так

и менять в своем образе ничего не собиралась. «Тогда не обижайся», — справедливо замечала моя мама. Я и не обижалась, но выводы делала.

Теперь, когда у меня подрастают четыре дочки, потихоньку начинаю транслировать им мою позицию.

Девочка должна знать, что такое труд, работа (интеллектуальная в том числе), как зарабатываются деньги, цену им.

Важно не потеряться в этом мире сместившихся ценностей. Этакая профилактика инфантилизма. Независимо от того, какое материальное положение в семье.

В общем, растить принцесс, которым все принесут на блюдечке, не планирую.

Сейчас моя жизнь мало похожа на жизнь «до», но на данном этапе мне все безумно нравится. А если говорить о жажде самореализации, то я ее удовлетворила: карабкаться еще выше по карьерной лестнице я уже не хотела — слишком большая ответственность. К ней, видимо, была не готова. Но судьба подкинула мне задачку посложней.

На мне теперь ответственность гораздо серьезней: жизнь и воспитание четырех девочек, двух пар двойняшек: Кристины и Даши (28.10.2012), Вари и Лизы (31.10.2015).