

Мамы в кубе

В этом году у нескольких пермских семей родились тройняшки

Рождение ребёнка приносит в семью большое счастье. А есть родители, у которых это счастье в тройном размере! В этом году в Перми на свет появились четыре тройни. Некоторые родители согласились поделиться с «Пятницей» особенностями их воспитания.

Два братика и сестрёнка появились на свет в январе в семье Гоголевых, они стали первыми у своих родителей и первыми пермскими тройняшками в этом году.

Евгения Гоголева, мама Марка, Миши и Лизы:

— Я узнала, что у меня будет тройня только в середине срока. Сначала мне говорили, что малышей будет двое, и только потом врач сказал, что их больше. У меня был шок, если честно, неделю. Зато папа скакал от радости.

По словам Евгении, все её дети разные, даже мальчиков-близнецов можно легко отличить друг от друга: «Марк очень любознательный, всё рассматривает, он серьёзный. Миша — оторви да брось. А Лиза жизнерадостная, всем улыбается, хочется, всегда может сама себе найти увлечение».

В семье Рязановых две девочки и один мальчик. В сентябре им исполнилось три месяца.

Татьяна Рязанова, мама Маши, Даши и Саши:

— Вначале врачи нам сказали, что у нас двойня. А когда через две недели посчитали снова, детей оказалось не двое, а трое. Моей первой мыслью было: «Да ладно?!» Когда узнал муж, сказал, что всё будет хорошо. Если трое,

то так и должно быть. Мне казалось, что он на весь свет хотел кричать об этом. Над именами почти не думали, Сашей мы хотели назвать ребёнка в любом случае. А имя Даша мне очень нравится. А там уже и выбора особо не было.

В мае в семье Пашкиных появились на свет сразу три мальчика, и все они оказались совсем непохожими друг на друга как по внешности, так и по характеру.

Динара Пашкина, мама Данила, Мирона и Леонида:

— Даня у нас организатор, совместный плач создаёт всегда он. Лёня спокойный, терпеливый, но до поры до времени. Мирон романтичный, вдумчивый, у него взгляд уже осознанный. Смотришь на него и думаешь: что же творится в этой маленькой головке? У меня была сложная беременность, и мы с мужем приняли решение, что никто об этом не будет знать. Сказали только после первого триместра родителям. Для всех нас это было неожиданно. Вначале врачи говорили, что будет два мальчика и девочка, но потом стало известно, что только мальчишки.

Чтобы гулять с детьми, некоторые родители специально заказывали особые коляски. По словам Татьяны Рязановой, тройную коляску она нашла через Instagram: «Листала фотографии и



увидела одну мамочку тройняшек. Она оказалась мегапозитивной женщиной, и я советовалась с ней, где заказать такую же коляску. Мы брали её в Москве. Кроватки мы тоже покупали каждому свою, чтобы с детства приучить, что у каждого — своё».

Евгения такой подход разделяет: «У каждого ребёнка должна быть своя кровать, чтобы не мешали друг другу. Коляску мы нашли в Екатеринбурге. Она, конечно, очень дорогая. Сейчас к зиме ищем санки, только уже не тройные, таких просто нет». Специальная коляска у Гоголевых хранится на даче, в квартире на пятом этаже её просто невозможно занести, в доме нет лифта. На улице на обычное средство передвижения обращают внимание,

некоторые даже просят сфотографироваться.

«На нас реагируют более спокойно, — делится Динара. — У нас две коляски: одна двухместная, вторая одноместная. Ты хочешь погулять с детишками, расслабиться, забыть на время о домашних хлопотах, о своём подумать, а когда у тебя «тройняшковый паровоз», то это привлекает внимание, отчего сильно устаёшь».

По словам мам, дома у них постоянная гонка: надо есть приготовить, всё помыть, простерилизовать, детей переодеть, каждому памперсы поменять. Но никто из них не жалуется. Тройня — настоящий подарок, и никто из родителей не представляет, как можно жить только с одним ребёнком — скучно же?!

Процесс купания тоже проходит очень весело. Один родитель моет ребёнка, второй его забирает, бабушки и дедушки тоже здесь, рядом, несут следующего и кормят принятого. Такой вот круговорот детей.

Конечно, в таком быстром ритме родители не успевают долго находиться с одним ребёнком, не успевают насладиться каждым мгновением. «Они меняются каждый день, — говорит Татьяна Рязанова. — Это заряжает энергией очень сильно. Хочется рассмотреть каждого, но иногда на это просто нет времени. Но с другой стороны, я не представляю, как жить с одним ребёнком. С тремя веселее. Мне даже трёх рук не надо — двоих качаю на руках, а третьего в качели ногой».

Для большой семьи нужна большая машина. Как говорят мамы, теперь им сложно поместиться в свои прежние авто: «Куда-то ехать для нас проблема, — рассказывает Евгения. — Получается, что один ребёнок сидит на руках, а это совсем небезопасно. Нужно покупать семиместную машину, где есть ещё и место для коляски».

Все мамы рассказывают о важной роли дисциплины: без графика в их семьях просто не справиться. Родители уже точно знают, когда их дети встают, едят, спят. И сами малыши не нарушают режим. Они понимают, когда им нужно поесть, а когда купаться, и даже соблюдают очередь. Получается мини-детсад на дому, где малыши начинают социализацию буквально с пелёнок.

Мне не страшен серый волк

Как родители могут помочь ребёнку справиться с его страхами

Боязнь темноты, монстров, которые якобы живут в шкафу, или привидений — детские страхи знакомы, пожалуй, всем родителям. Как правильно помочь малышу справиться с ними? На этот вопрос отвечает психотерапевт и психолог Лариса Дылдина.

Страх — это эмоциональная реакция на опасность. Его предназначение в том, чтобы защищать человека от излишнего риска и обеспечивать работу систем самосохранения. Отсутствие страха — это отклонение от нормы, оно говорит о наличии психической проблемы у ребёнка.

Есть две основные категории страхов у детей. Первые имеют реальную причину. Например, ребёнок ранее обжёгся, испугался собаки. Вторые вызваны ярким и богатым воображением ребёнка: боязнь монстров, привидений... Причины этих страхов не реальны, но страх реален всегда!

У каждого возраста есть свои страхи, и они соответствуют этапам психомоторного развития детей:

— с началом самостоятельной ходьбы начинают бояться чужих людей;

— стал что-то делать своими руками — страх ошибиться;

— страх смерти 3,5–5 лет, когда появляется понимание конечности жизни;

— страх несостоятельности — школьный страх.

Есть смысл в том, чтобы учить детей проживать страх, преодолевать его, а не бороться с ним.

Для развития детских страхов имеются разные причины:

— гиперопека родителей и особенно высокая тревожность мамы;

— недостаточность эмоционального контакта с родителями;

— ссоры в доме;

— психологическое «инфицирование» от сверстников или взрослых (дети легко перенимают чужие душевные состояния);

— внушение страхов взрослыми (не прыгай — сломаешь, не лезь — упадёшь);



— урбанизация и малые физические нагрузки;

— избыток новой, ненужной или несоответствующей возрасту ребёнка информации.

Реакции взрослых на страхи детей бывают са-

мыми разными. Некоторые начинают паниковать и торопятся лечить ребёнка успокаивающими средствами. Другие ругают и наказывают его, пытаются доказать, что всё это выдумки. А ещё часть родителей по-

просто игнорирует состояние детей.

Эти стратегии скорее вредят, чем помогают ребёнку.

Лучше соблюдать определённые правила оказания помощи:

1. Дайте ребёнку выговориться и выплеснуть свои чувства.

2. Признайте факт реальности его страха (не причины, а именно самого страха). Ребёнку очень важно, что его понимают.

3. Помогите ему «прожить» это состояние. Утешьте, поддержите. Хорошим помощником в «проживании» страхов будет рисование «страшилок» с их последующим обесцениванием, придумывание сказок на тему страха и рецептов их преодоления.

4. Разговаривайте на волнующую тему серьёзно и доверительно.

5. Не забывайте про «охранников» (собачки, лёвочки в постели) и не оставляйте ребёнка в темноте.

Детские страхи хорошо поддаются коррекции и носят временный характер. Но наличие многочисленных страхов, несоответствие причины и силы эмоциональной реакции, долгое течение страха, расстройством сна и аппетита — повод обратиться за помощью к психотерапевту.