

Счастье на шестерых

Многодетная южносахалинка рассказала, как все успеть и сохранить в большой семье комфорт и мир.



ФОТО ИЗ АРХИВА СЕМЬИ ОСТРОУМОВЫХ.

В семье Остроумовых времени и любви хватает на всех.

Нам все еще не удается расстаться со стереотипом: в многодетных семьях на детей вечно не хватает времени и денег, а мамы замучены бытом и на всех кричат. У Евгении ОСТРОУМОВОЙ четыре ребенка, большой дом, собака, бизнес и практическая психология, которая одновременно стала и любимым хобби. Многодетная мама уверяет, что времени хватает на все. Каждый ребенок открывает в ней новые ресурсы и новое ощущение счастья. Да, приходится жестче планировать день. Но ты уже не представляешь свою жизнь без большой дружной семьи.

Три плюс Ваня

Евгения считает, что они с супругом изначально были запрограммированы на многодетность. Школьницей ей нравилось опекать младшего брата, решила, что родит троих детей. Ее мужу тем более было с кого брать пример: у старшего брата семеро наследников, у среднего — троих.

Когда Евгения и Алексей поженились, у них одна за другой родились три дочери. Елизавете сейчас 8 лет, Екатерине — 5, Анастасии почти 3 года.

— Мне тогда казалось, что три сестры — идеальный состав, на который хватит моих материнских сил, — делится Евгения. — Но, видимо, слыше было решено, что это не предел. Как-то под Новый год дочка решила попросить у Деда Мороза братика и написала волшебнику письмо. Удивительно, что как раз в это время

я поняла, что у нас будет еще один малыш.

Ваня и Настя — щедрые подарки лета, младшие дети родились в июле. С первых дней жизни мальчик ездит вместе с родителями в машине, как шутит мама, помогает развозить девочек в школу и по детским садам. На Сахалине у Остроумовых нет родственников, приходится все успевать самим.

Бесстрашная мама

— Второе образование избавило меня от женских страхов. Я пошла учиться на психолога, когда Кате было всего полгода, и очень благодарна мужу за поддержку, — говорит Евгения. — Я не боюсь детской ревности, не боюсь, что дети вырастут неряхами, потому что их не заставляют убираться в шкафах. Девчонки сами наводят нужный порядок в своих комнатах. Мне удалось избавиться от постоянного напряжения из-за того, что не успеваю переделать все домашние дела. Отучившись, я поняла, что каждый член семьи имеет право отдохнуть и побыть один, когда его никто не будет трогать.

Поэтому и свой бизнес Остроумовы строили с учетом потребности каждого человека уединиться и расслабиться. Супруги открыли в Южно-Сахалинске сеть центров для релаксации INFLOAT и Lounge, где предлагают флоатинг (отдых в невесомости), услуги и различные телесные практики. Евгения управляет ими и ведет психологическое консультирование. В качестве перинатального психолога ее приглашают вести лекции в центре «Семейная азбука».

Помогать, а не ругать

По словам Евгении, за психологической помощью обращается немало сахалинок со схожими проблемами. К сожалению, в нашей стране к материнству и родительству никто не готовит, отношение к замужней женщине в основном строится на опыте старших поколений. Считается, что она обязана полностью растеряться в детях и муже, забыв о личных устремлениях. Это приводит к нарушению баланса «брать — давать», что неизбежно сказывается на психоэмоциональном состоянии и, как следствие, на семейных отношениях.

— Женщине хочется, чтобы кто-то оценил ее нелегкий домашний труд и заботу о ребенке, но обычно такого не происходит, ведь это как бы само собой разумеющееся, — объясняет Евгения. — В итоге напряжение растет, и мама может срываться на близких или копить дискомфорт внутри себя. Ей обязательно нужно находить хотя бы полчаса, чтобы почитать, прогуляться по парку, посидеть с подружкой в кафе, заняться любимым делом, не испытывая при этом чувства вины. Когда она после отдыха вернется домой с другим настроением, это сразу оценят и супруг, и дети. Порой женщины не справляются со стрессом, возникающим из-за того, что уклад их жизни полностью меняет рождение ребенка. Из-за кризиса материнства они не могут решиться на второго малыша и тем более на многодетную семью.

ПОЛЕЗНЫЙ СОВЕТ

• Проговаривайте с детьми возможные решения и последствия проблемных ситуаций, возникающих в их жизни, совместно ищите пути выхода, рассказывайте о своих эмоциях.

Евгения напоминает: сколько бы ни было детей, их воспитание строится не на словах, а на личном примере родителей. Когда взрослые требуют одного, а сами ведут себя иначе, у ребенка не будет правильного ориентира. Дети умеют подбирать ключик к обоим родителям, но, когда они придерживаются разных моделей воспитания и выдвигают противоположные требования, противоречия могут стать поводом для внутрисемейного конфликта. Если он возник, помните, что это точка роста для ваших отношений и возможность лучше понять своего партнера.

Анна СУХОРЕБРИК

Ближе к подушке

Наладить хороший сон помогут режим, еда и специальные упражнения.

Чего только не делают люди, когда маются бессонницей: мысленно считают баранов, пьют на ночь теплое молоко с медом, часами медитируют. Проблемы со сном сегодня так актуальны, что психолог Сахалинского областного центра общественного здоровья и медицинской профилактики Валерия ВАСИЛЬЕВА посвятила этой теме отдельную лекцию. С ней она часто выступает в городских организациях, где реализуют корпоративные программы оздоровления. Для наших читателей специалист сделала акцент на самых важных моментах.

Почему бодем

— В наш век продолжительность сна сократилась на 20 процентов. Постоянный стресс, вызванный ускоренным темпом жизни, приводит к нарушению биоритмов и режима сна. Люди все больше готовы жертвовать сонными часами в пользу гаджетов, допоздна просиживая в соцсетях и за компьютерными играми. А у многих все больше времени отбирает работа.

Но организм не прощает ущемления своих прав, и постоянный недосып неизбежно сказывается на здоровье. Сначала беспокоят рассеянное внимание, раздражительность и забывчивость. Потом человека начинают атаковать бесконечные недуги, могут развиваться диабет и сердечно-сосудистые заболевания. Исследования показали, что в зоне риска, в том числе и по онкологии, врачи и медсестры, которые дежурят по ночам, и представители других профессий, которые трудятся посменно. А все потому, что человек вступает в противоречие с биочасами, невольно подчиняя их рабочему графику.

Для организма, у которого есть свой автопилот, было бы идеально идти в кровать, если в 9 вечера неужержимо клонит в сон.

Сколько спать

— Сколько нужно времени, чтобы ночью хорошо выспаться? Здесь все зависит от возраста и темперамента. Холерикам достаточно 6–7 часов, сангвиникам и флегматикам — 8–10 часов. Когда вы бодрее, то спите, сколько требует организм.

Детям необходимо гораздо больше ночного отдыха. У четырехлетних малышей, не выбирающих норму сна в 11–12 часов, чаще наблюдаются отклонения в поведении: гиперактивность, нарушение внимания, агрессия.

Подросткам требуется 8–9 часов, но мало кто из них выполняет это полезное правило. Возмож-

но, взрослеющих ребят поможет переубедить веский довод — мозг учится, пока спит. Во сне можно слушать занятия по английскому языку, семинары по истории и другим предметам. Эта информация автоматически записывается на подкорке. Ученые выявили физиологическую функцию сновидений и доказали: они необходимы людям для того, чтобы бессознательно обработать полученный опыт и выстроить новый массив знаний.

Как восстанавливаться

— Считается, что для сна наиболее полезно время с 23 до 2 часов. В этот период головной мозг активно вырабатывает гормон мелатонин, который не просто улучшает сон, но и борется со старением, нормализует давление и в целом укрепляет здоровье. С рассветом на смену мелатонину приходит гормон бодрости — серотонин. Он-то и пробуждает нас по утрам.

Чем помочь организму, если мы недосыпаем или работаем по ночам? Длительное пребывание на природе позволяет человеку синхронизировать свои биологические часы со световым днем и восстановить уровень мелатонина в организме. Если не получается часто выезжать на природу, попробуйте больше времени проводить на солнце утром и днем. Возможно, получится хотя иногда немного подремать с 13 до 15 часов. Дневной сон позволяет избежать эмоциональных и физических перегрузок, повышает концентрацию внимания и улучшает память.

Что есть

— Не ложитесь спать голодным, иначе бурчащий желудок разбудит среди ночи, и вас, как магнитом, потянет к холодильнику. Вечером лучше отдавать предпочтение белковым продуктам, содержащим триптофан — незаменимую аминокислоту, поступающую из пищевых волокон. Они помогают нормализовать сон. Это не значит, что вы с чистой совестью можете съесть полкурицы. За 2–3 часа до сна включайте в меню творог, кефир, йогурт, финики, рыбу и орехи, богатые триптофаном.

Попробуйте хотя бы на ужин меньше солить пищу, и заметите, что сон постепенно улучшается. А вот теплая солевая ванна на ночь, если нет противопоказаний, — отличное снотворное.

Крепкий сон вам обеспечит соблюдение правила трех Т — темнота, тишина, температура. В помещении должно быть темно, тихо и комфортно по температуре, примерно 18 градусов. И не забудьте проветрить комнату.

Анна СУХОРЕБРИК

УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ ЗАСЫПАНИЯ «КОРОБОЧКА»

Мысленно представьте себе коробку любого размера и цвета. Сложите в нее все беспокоящие вас заботы и проблемы. Закройте крышкой, обвяжите ленточкой. Обычно к последнему действию человек засыпает.

