

# ЗМІСТ

Від редакції	7
<b>Сім'я як бізнес-проект</b>	
Принципи сім'ї XXI сторіччя	13
Як знайти хлопця/дівчину? Лайфхаки для одинаків	23
Як зрозуміти вагітну дружину?	41
Правила життя сім'ї з маленькою дитиною	53
Скільки має заробляти жінка?	69
Емоційне вигорання. Дайте мамі відпочити!	83
<b>Здорове ставлення до здоров'я</b>	
Як сформувати культуру дитячого харчування?	97
Щеплення дітей: за чи проти? Історія нашої сім'ї	113
Правила здорового імунітету. Прості поради, що допоможуть зміцнити здоров'я вашої сім'ї	125
Діти у спорті: з чого почати, куди йти?	141

## Батьки і діти

Чому діти не поважають батьків і як це змінити?	157
Як не втратити зв'язок із дитиною? П'ять правил спілкування з дітьми	167
Як із хлопчика виховати чоловіка?	183
Як виховати з дочки справжню жінку, навчити її любити і цінувати себе?	195
Як соціалізувати дитину і допомогти їй адаптуватися в будь-якому колективі?	207

## Сімейний менеджмент

Дитячий садочок і школа: коли віддавати і як обирати?	223
Домашні завдання: як правильно виконувати з дітьми?	235
Сімейний тайм-менеджмент. Як знайти час на дитячі гуртки?	253
Що робити з дітьми влітку?	265
Як мотивувати дитину на розвиток? Коли твій син крутіший за Роналду	275
Діти і гроші: лайфхаки формування фінансової культури	289
Замість післямови. Як пережити кризи у стосунках?	303
Про авторів	315

# ВІД РЕДАКЦІЇ

Усі щасливі сім'ї щасливі однаково... Та чого вартує це щастя, як його вибудувати і не втратити при цьому себе? Власними секретами діляться відомі тато й мама — **Андрій Оністрат** (бізнесмен, спортсмен, Ironman, youtuber, коуч) і **Валентина Хамайко** (актриса, модель, телеведуча, а також дипломована провізорка). На двох вони мають шестеро дітей. Вікторія (1993 р.н.) й Остап (2003 р.н.) — діти Андрія від попередніх шлюбів. Четверо спільних для Андрія й Валентини: Соломія (2009 р.н.), Михайло (2011 р.н.), Мирослава (2013 р.н.), Андрійко-молодший (2019 р.н.). І до кожного треба дібрати ключик, потрібно всіх організувати, допомогти за потреби, підтримати, а головне — виростити справжніми людьми.

Це вже не письменницький дебют зіркових авторів. 2019-го вийшла скандальна й відверта книжка Андрія «Як я про\$рав банк»\*, а Валентина видала чудову «Солодку неділю». Та об'єдналися вони вперше. В основу проекту покладені відео, викладені на YouTube-каналі «Банкір-бігун». І було б несправедливо залишити масу такої корисної інформації тільки у віртуальному просторі. Вона цілком заслуговує на те, щоб перетворитися на настільну книжку будь-якої сучасної сімейної пари, тож ось ви тримаєте її в руках!

Здавалося б, який зв'язок між сімейними проблемами й економікою? Колишній топ-менеджер банку Андрій наводить вельми наочні паралелі, які демонструють, що закони ринку актуальні й для особистих стосунків. Успішний підприємець ставить до відносин не так романтично, як практично, розглядаючи сім'ю як головний бізнес-проект у житті будь-якої людини. Тут, як ніде, потрібен ефективний менеджмент, інакше криз не уникнути. Прочитавши цю книжку, ви впевнитесь, що такий підхід цілком виправданий.

---

\* Оністрат А. Як я про\$рав банк. — Дніпро: Моноліт, 2019.

Завдяки оригінальній структурі викладу (від імені Андрія та з коментарями Валентини) вдалося зберегти особливий шарм «живого» спілкування й ефект присутності авторів. Перед вами «книжка без маркерів», де немає потреби робити позначки. Водночас за простотою форми ви побачите глибину змісту.

Андрій і Валентина чесно розповідають про правила своєї сім'ї, про виникнення проблем і про те, як вони разом їх уладнують. Виявляється, зіркових батьків цікавлять ті самі питання, що й найзвичайнісіньких тат і мам:

- Як поєднати кар'єру і сім'ю?
- Чи має жінка працювати?
- Як мамі вивільнити час для себе, коли вдома немовля?
- У якому віці віддавати дитину до садочка/гуртка/спортивної секції?
- Як обрати школу?
- Як зміцнити дитячий імунітет?

Тощо.

Важливості і складності таких «звичайних» запитань не можна недооцінювати. Хай би яким успішним був ваш бізнес, хай би яких висот ви досягли, справжнє щастя можливе лише тоді, коли є з ким ним поділитися. Що вже й казати про важкі часи, коли все руйнується і земля буквально зникає з-під ніг...

На цьому Андрій наголошував і у своїй першій книжці:

» Сім'я — це не той спектакль, на якому глядачі із задоволенням годинку подрімають. Кожна мить у сімейному житті — стометрівка, яку потрібно бігти так, неначе змагаєшся за олімпійське золото.

Якщо недбало долаєш свої сто метрів зі швидкістю посереднього марафонця, ти приречений. А разом із тобою і твоя сім'я. А варто тільки почати викладатися на повну — і тебе накриває хвиля неймовірної енергії, незалежно від того, очікував ти на неї чи ні. Це заряджає. До речі, це чудове тестування будь-яких стосунків. Адже нерідко буває так, що всі зусилля, витрачені на ці стометрівки, виявляються марними. І тоді, певно, не варто марнувати ані сил, ані часу. Але спершу неодмінно дайте собі відповідь на запитання: **«А чи справді я біг із максимальною швидкістю, чи тільки задля годиться, як на уроці фізкультури в сьомому класі?»\***

Андрій і Валентина не дають універсальних рецептів, вони діляться власним досвідом, який, ми сподіваємося, ви сприймете і скористаетесь ним за потреби.

Книжка зацікавить вдумливих тат і мам.

**Читайте й будьте щасливі!**

---

\* Оністрат А. Як я профрав банк / Андрій Оністрат. — Дніпро: Моноліт, 2019. — С. 98





**СИМ'Я**  
ЯК  
**БІЗНЕС-ПРОЄКТ**

# ПРИНЦИПИ СІМ'Ї XXI СТОРІЧЧЯ





**Валентина:** Поспілкуймося про найважливіший проєкт нашого життя — сім'ю. Кожна людина повинна мати якусь «базу», надійний «тил», і ми всі прагнемо цього. Це цілком нормально і природньо. Та якою має бути сучасна сім'я?

Як показує практика, те, чого нас колись навчали щодо сім'ї, нині не працює. З чого це випливає? В Україні колосальна кількість розлучень: 2017 року зафіксовано приблизно 33 тисячі, а 2018-го — вже приблизно 54 тисячі. Числа просто жахливі! Є над чим замислитися. Тож у цій книжці ми обговоримо те, якою має бути сім'я ХХІ сторіччя.

- Як змінилися давні стереотипи в сучасному світі?
- Що таке сім'я й чим вона схожа з бізнес-проєктами?
- Чому важливо розуміти, що створення сім'ї — це довга копітка праця й водночас улюблена робота?
- Наскільки важливо обом батькам брати участь у вихованні власних дітей?

## Змінюємо стереотипи

**В:** Нас навчали, що хлопчик має бути сильним і мужнім «лицарем», а дівчинка — м'якою і ніжною «натхненницею». Ці стереотипи давно зникли в минулому. Це своєрідний пережиток: жінки давно показали, що вони теж можуть бути сильними, і зараз вважається нормальним, якщо чоловік шукає компромісу, виявляє ніжність і м'якість до дітей і коханої. І це не проблема!

Давно вже час переосмислити стереотипи про сильних чоловіків і м'яких жінок, які їх надихають.

**Я дійшла висновку, що в родині чоловік і жінка мають бути рівноправними партнерами.**

## Сім'я як бізнес-проєкт

**А:** Ідею «сім'ї як проекту» я озвучив багато-багато років тому. Я маю проєктне ставлення до всього, зокрема й до сім'ї, виховання дітей і стосунків.

У бізнес-проєкті «Сім'я» інвесторів двоє. Тільки від них двох залежить, чи буде шлюб успішним. Від чоловіка і дружини залежить величина мультиплікатора капіталу проєкту, розмір, кількість і якість «інвестицій», які вони вкладатимуть у сім'ю. Від

них двох залежить, якими виростуть діти, яка модель сім'ї буде вкладена в їхні голови. І це вкрай важливо!

Мені завжди цікаво «колупатися» в родині, тому що я не вірю в «пакетного інвестора». Я вірю в «керівного партнера».

Якщо ви перетворитеся на «пакетного інвестора», ваша сім'я девальвує, і ви дійдете до дефолту.

**Девальвація** — зменшення вартості активів.

**Дефолт** — неможливість виконати свої зобов'язання.

Задумайтеся! Що таке активи сім'ї? Це налагоджений побут, душевний комфорт, секс. Ви це все отримуєте. А що ви даєте натомість? Якщо ви приносите в сім'ю тільки гроші, то ви просто купуєте її.

Ваша сім'я стане успішним бізнес-проектом, якщо ви в ній не «пакетний інвестор», а **«керівний партнер»**.

**В:** Коли ми з Андрієм тільки-но почали зустрічатися, він укрαι різко поставив таке запитання: «Я, звісно, розумію, що ти мала якийсь попередній досвід, але ти взагалі розумієш, що таке сім'я?» — «Так! — відповіла я. — Це ніжність, романтика...» На що він рішуче заперечив: «Ні! Сім'я — це проект!»

Я тоді не сприйняла цієї думки. Минув час, і зараз я цілком відповідально заявляю, що Андрій мав рацію. Сім'я — це справді проект. Сучасна сім'я має будуватися на тих самих принципах, за якими розвивається бізнес.

Ви ж плануєте свої бізнес-проекти? **Так і в сім'ї ви повинні мати розроблену стратегічну сесію.** Ви маєте розуміти, як розвивається ваша сім'я, що і як у вас має бути, скласти якийсь стратегічний план і виконувати його разом зі своїм партнером, чоловіком або дружиною відповідно. І ще важлива річ. У бізнесі ви буваєте на якихось ділових зустрічах, кавових брейках, корпоративних і виїзних вечірках, щоб колектив спрацювався, — те саме має бути й у сім'ї.

## Родина — це улюблена робота

**В:** Класно, коли ви не мусите стикатися з тим, що постійно гаруєте, тимчасом як ваш партнер нічого не робить. За певний час ви дивитесь на нього і думаєте: «На якої трясці мені взагалі такий партнер?!» У багатьох сучасних сім'ях саме так і стається — спочатку начебто все гаразд, а потім виникають думки:

» Навіщо я тягну цей чемодан без ручки?!  
Я краще піду сам (або сама)!

Перебуваючи рік за роком у ролі мами, жінка з часом вигоряє. Вона втомлюється від цієї ролі.

А чоловік вигоряє в ролі «мужика», який мусить постійно працювати.

Важливо розуміти, що сім'я — це не те місце, куди ви приходите, щоб розслабитися.

Сім'я — це теж робота, та ще й щоденна!  
Проте сім'я має бути **улюбленою роботою**,  
де ви напружено працюєте, втомлюєтеся,  
зате почуваєтеся щасливими. Так має бути.

Після непростого дня, лягаючи спати, обіймаючи дружину (чи чоловіка), дітей, ви маєте думати: «Дякую тобі, світе, за те, що я їх маю!» І цілуючи їх, відчувати, що щасливі. Й усупереч клятій утомі все одно засинати щасливою людиною. Так має бути в сім'ї.

Так само як у бізнесі, в дітей  
потрібно вкладати **і гроші, і час**.

Мене обурює дикий вислів про те, що **«чоловік допомагає дружині виховувати дітей»**.

Тобто ви **разом їх хотіли, планували, чекали**,  
а потім дружина виховує, **а чоловік допомагає?!**  
Як таке може бути?

Ви маєте  
виховувати дітей  
**разом!**

Причому варіант, при якому чоловік приділяє дітям п'ятнадцять хвилин після роботи, а дружина — всю решту часу, — не варіант. Як і той, коли дітей виховує няня чи школа. Ви мусите вкладати у свою дитину приблизно однакову кількість часу. Тоді ви отримуєте «продукт», який вас задовольнить.

## Жінка має бути рівноправною з чоловіком

**А:** Жінка хоче бути рівноправною з чоловіком у родині. Вона прагне відчувати повагу до себе й бути повноцінним членом сім'ї й суспільства. І як би там хтось не хотів жити за патріархату, та сьогодні чоловік не тільки заробляє гроші, а жінчине життя не зводиться винятково до варіння борщів і зміни підгузок.

Чоловік і дружина мають і багато років по тому залишатися одне для одного цікавими людьми, здатними надихати.

**В:** Я сподіваюся, що більшість наших читачів — не ті «мужики», які кажуть: «Я заробляю, тому ти провадиш господарство й виховуєш дітей». Такий розподіл функцій у сім'ї призводить до того, що з часом вам стає нецікаво разом. Хоча наші діти — найкращі, найулюбленіші й шалено цікаві особистості, вони лише гості в нашому житті.

### **А от чоловік і дружина мають бути разом якомога більше часу!**

Діти з'явилися в сім'ї, спасибі їм за це. Ви їм допомагаєте зростати й дорослішати, та далі це ваше «підприємство» вже йде своїм шляхом. Ваш спільний «бізнес» виріс. А ви маєте, як і раніше, бути одне для одного цікавими людьми, здатними надихати.

**А:** Те, про що ми оповідаємо тут, — не панацея й не нав'язування своїх ідей. Ми просто чесно і від щирого серця ділимося власним досвідом.