

АНДРІЙ ОНІСТРАТ
ВАЛЕНТИНА ХАМАЙКО

СІМ'Я:

БІЗНЕС-ПРОЄКТ XXI СТОЛІТТЯ



ХАРКІВ
МОНОЛІТ
2020

УДК 316.36
О-58

Онiстрат А. А.

О-58 Сiм'я: бiзнес-проект ХХІ столiття / Андрiй Онiстрат, Валенти-
на Хамайко. — Харкiв: Монолiт, 2020. — 336 с.

ISBN 978-617-577-289-8

Сiм'я i бiзнес схожi. Якщо маєте сумнiви, вiдомий пiдприємець Ан-
дрiй Онiстрат i телеведуча Валентина Хамайко, щасливе подружжя
i багатодiтнi батьки, переконують вас у цьому. Наприклад, ви дiзнає-
теся, чому сiм'я може девальвувати й опинитися в станi дефолту,
а краса — перейти з особистiсних «активiв» у «пасиви»; як пiдтриму-
вати «бухгалтерський баланс» у стосунках i правильно в них «iнвесту-
вати», а також багато iншого.

Оригiнальна форма дружньої бесiди авторiв iз читачем гарантує емо-
цiйне занурення в текст i легкiсть сприйняття. Прочитавши цю книж-
ку, ви не тiльки погодитеся, що сiм'я — це бiзнес-проект, а й станете
в нiй успішним «керiвним партнером»!

УДК 316.36

Усi права застережено,
зокрема право часткового
або повного вiдтворення
в будь-якiй формi.

Правову пiдтримку видавництва
забезпечує компанiя Web-protect



© Онiстрат А.А., Хамайко В.В.,
текст, 2019

© ТОВ «Видавництво “Монолiт”»,
видання українською, 2020

PAN

ISBN 978-617-577-289-8

ЗМІСТ

Вiд редакцiї 7

Сiм'я як бiзнес-проект

Принципи сiм'ї ХХІ сторiччя 13

Як знайти хлопця/дiвчину?
Лайфхаки для одинакiв 23

Як зрозумiти вагiтну дружину? 41

Правила життя сiм'ї з маленькою дитиною 53

Скiльки має заробляти жiнка? 69

Емоцiйне вигорання.
Дайте мамi вiдпочити! 83

Здорове ставлення до здоров'я

Як сформувати культуру дитячого харчування? 97

Щеплення дiтей: за чи проти?
Iсторiя нашої сiм'ї 113

Правила здорового iмунiтету.
Простi поради, що допоможуть
змiцнити здоров'я вашої сiм'ї 125

Дiти у спортi: 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 проєкту 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 ставиться до відносин не так романтично, як практично, розглядаючи сім'ю як головний бізнес-проєкт 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?

То що.

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 про\$рав банк / Андрій Оністрат. — Дніпро: Моноліт, 2019. — С. 98



СІМ'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 XXI 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-проект

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

У бізнес-проекті «Сім'я» інвесторів двоє. Тільки від них двох залежить, чи буде шлюб успішним. Від чоловіка і дружини залежить величина мультиплікатора капіталу проекту, 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 украй 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 якій 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 почуваетесь 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 отримаєте «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.

Пам'ятайте про це!

Сім'я XXI сторіччя розвивається за тими самими законами, що й будь-який бізнес-проект. Чоловік і жінка мають бути рівноправними «керівними партнерами» інвестиційного проекту під назвою «Сім'я». Успіх цього проекту залежить виключно від двох осіб. Ви обов'язково маєте разом розв'язувати питання сім'ї й виховання дітей.

Сім'я — це нелегка щоденна праця.

Однак, якщо виконувати цю працю
з любов'ю, всі учасники
**найважливішого у вашому житті
проекту** будуть щасливі.



МОНОЛІТ BIZZ
ВАШ КЛЮЧ ДО УСПІХУ

