

# Вступ

*Якби ж до дітей додавалася інструкція.  
Чи хоча б кнопка Mute...*

Коли я була вагітна першою дитиною, ми з чоловіком готувалися до її народження як справжні відмінники. Читали популярну літературу з виховання дітей, ходили на курси для вагітних (звичайно, удвох!), купували найкращі товари для дітей, обговорювали зміни у нашому житті. Готувалися, готувалися, але, Боже, якими ж ми виявилися не готовими!

На курсах для вагітних нас навчали за вагою підгузка визначати, чи добре дитина поїла, як змащувати пупик зеленкою і як обирати автокрісло, але ніхто не розповів, що життя з дитиною щодня підкидає питання набагато серйозніші.

Ніхто не попередив, що найближчі декілька років ми не зможемо виспатися, що в стосунках із чоловіком

Купить книгу на сайті [kniga.biz.ua](http://kniga.biz.ua) >>>

## Вступ

переживемо кілька криз, що наш син не почне рівно у рік розмовляти так, наче тече гірський струмок, що ми будемо втомлюватися, засмучуватися, злитися.

Ніхто не навчив:

- ✓ як виспатися за сорок хвилин з дитиною на руках;
- ✓ що робити, коли в дитини істерика, вона б'ється та обзивається;
- ✓ як реагувати на обман;
- ✓ хвалити чи сварити;
- ✓ дозволяти чи забороняти;
- ✓ чи заохочувати обмовляння;
- ✓ як розповісти дитині про секс;
- ✓ що відповісти на запитання про смерть бабусі;
- ✓ як підготувати старшу дитину до народження молодшої;
- ✓ як урешті сходити до туалету на самоті!

Та багато, багато іншого...

Про це якось не говорять. Вважають, що батьківська інтуїція підкаже. Материнський інстинкт.

*Але материнський інстинкт — це просто фізіологічне прагнення захистити свою дитину. Не дати їй померти. Та як краще доглядати за дитиною, як її виховувати, зовсім не записано у наших «інстинктах».*

А що ж із батьківською інтуїцією? По суті, інтуїція — це накопичений досвід попередніх поколінь, який передався нам несвідомо. Та чи завжди цей досвід був правильним? Наприклад, у дитинстві ми бачили, як бабуся цукеркою заспокоює дитину, котра плаче.

І зараз, коли маля плаче, нам так і хочеться підсунути йому солодоші. Просто інтуїція підказує.

А всередині ми відчуваємо, що це не зовсім правильно. Не зовсім нормально бити своїх дітей, соромити за брудні штанці, розповідати, що дітей приносить лелека, — та як інакше, ми просто не знаємо. Немає такої інформації в наших архівах пам'яті. Коли зіткнулася з цією інформаційною порожнечою, я, як справжній ботан, почала студіювати увесь світовий досвід. Літературу, наукові дослідження, семінари та тренінги. Щоразу натрапляючи на запитання без відповіді, я широ намагалася його з'ясувати. Мені було так дивно, що, навіть купуючи мікрохвильову пічку, ми вивчаємо інструкцію. Що можна, а що не можна робити, щоб вона працювала як слід, а не вибухнула через тиждень. Перед отриманням водійського посвідчення ми складаємо серйозні іспити, які передбачають, що ми оволоділи масою інформації.

А ось коли стаємо батьками, — нуль. Нічого. Начебто психологічний, фізичний та емоційний склад дитини простіший, ніж механізм мікрохвильової печі.

Інформацію, яку довідалася, я почала викладати у своєму блозі та отримувати запитання від таких самих батьків, які заплуталися. Тоді у мене виникла думка створити щось на зразок шпаргалки, щоб батьки, стикаючись із черговими труднощами у вихованні дитини, могли заглянути у книжку та легко з'ясувати питання.

А потім ці думки сформувалися у мрію.

Так, тепер у мене є мрія.

Я мрію, щоб колись освіта для батьків стала такою ж простою звичкою, як учитися читати й писати. Щоб люди з шоком згадували часи, коли батьки просто народжували дитину, не отримуючи жодної допоміж-

ної інформації. Як зараз деякі говорять із подивом: «Уявляєте, моя прабабуся була із села і не вмiла читати та писати». А через деякий час наші праправнуки говоритимуть: «Уявляєте, колись люди народжували дітей, зовсім не розуміючи етапів дитячого розвитку, особливостей психіки та фізіології. Ото дикуни!»

Я мрію, що під час прийому до дитячого садочка батьки будуть зобов'язані прослухати лекцію про адаптацію дитини у дитсадку. Що всі батьки з дітьми, які досягли п'ятирічного віку, повинні будуть пройти тренінг з безпеки дитини. Мрію, що всі громадяни нашої країни, особливо ті, хто часто взаємодіє з дітьми, — батьки, вчителі, вихователі, — обов'язково будуть проходити курс із першої допомоги дітям у критичних ситуаціях.

*Я мрію, щоб освіта батьків стала нормою,  
а не просто мода на тренінги, семінари та  
книжки з психології.*

Бо вже зараз перед усиновленням усі претенденти зобов'язані пройти навчання у Школі прийомних батьків. Чому ж усі інші не можуть отримати бодай базову інформацію про те, що станеться у їхньому житті після народження дитини? Чому не отримують знання про те, як взаємодіяти з дитиною? Це дозволить і свої нерви зберегти, і нерви дитини. Це врятує багато родин!

Можливо, ця мрія надто амбіційна та виходить за межі мого життя. Та якісь зерна я можу посіяти вже зараз — наприклад, написати цю книжку.

# Подяка

Я вдячна своїм учителям, яких зустрічала впродовж семи років на шляху становлення мого батьківства. Кожному, хто допомагав, підтримував, давав цінну інформацію. Це найкращі психологи, нейропсихологи, коучі, спеціалісти зі сну, з грудного вигодовування, експерти з безпеки дитини, педіатри, логопеди, неврологи... Перелічувати тут усі імена я не буду — вийде окремий розділ, але впевнена, ви знаєте, яку роль зіграли у моєму житті.

Я вдячна кожному моєму підписнику в соціальних мережах! Ваші запитання, коментарі, ваша щирість — моє натхнення. Ми разом з вами написали цю книжку. Це наша спільна заслуга!

*Подяка*

Я вдячна своїм друзям, які під час усього написання книжки вірили в мене і навіть пропонували взяти на себе по одному розділу, лише б я встигла вчасно її здати.

Я вдячна за розуміння своїй родині: мамі, сестрі, бабусі, свекрусі та всім іншим численним родичам. Ви мій тил, без якого впевнено стояти на цій землі було б значно складніше.

Я вдячна своєму коханому чоловікові за колосальну підтримку. Миколо, я пишу ці рядки, поки ти граєшся з нашими дітьми, вивільнюючи мені час на втілення моєї мрії. Щоденно дякую Господу за те, що зустріла тебе. Кохаю.

І найголовніше. Я вдячна своїм дітям — Дмитрику, Левку та Тихону. Без вас цієї книжки просто ніколи б не було. Саме ви мої найголовніші вчителі!

Не думала, що розплачуся вже у вступі.

І тим більше не думала, що розкажу своїм читачам про це.

Та нехай ця книжка почнеться широ.

Знайте, я вклала в неї не лише свій досвід, але й своє серце.

*Ваша Віка Димтрієва  
@vikadmitrieva*

[Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

## Да трьох ще рано

*Іноді мені хочеться повернутися в минуле,  
зустріти себе до народження дітей,  
всю так заклопотану і втомлену,  
і добряче їй вірізати.*

Знаєте, яку першу книжку я прочитала, коли була вагітною вперше? Хіт від Масару Ібука «Після трьох уже пізно». Поки у мене не було дітей, інформація з цієї книжки здавалася мені просто дивовижною! Там ласкаві батьки весь час займаються з дітьми, а однорічні малята грають на скрипці та розмовляють іноземною мовою. Звучало дуже втішно. А головне — легко! Просто займайтеся зі своєю дитиною, і вона виросте генієм!

А потім народився Дмитрик. Він не спав, кричав, не брав груди, мучився від кольок, від прорізування зубів. Точніше, він спав, але приблизно двадцять хвилин і після двогодинного заколисування у мене на руках. Після чого прокидався, кричав, і треба було знову за-

колисувати. Ми з чоловіком відповідно також не спали, не встигали поїсти... Ми скочувалися у величезну депресію під назвою «Діти: очікування та реальність». Кожного дня я плакала — чи від втоми, чи від вибуху гормонів після пологів, чи від безпорадності у спробах щось змінити.

Але паралельно з цим я згадувала про ту книжку, де «після трьох вже пізно», та відчувала величезну провину — адже поки у інших батьків діти з трьох місяців вивчали картки зі словами, а в рік уже говорили двома мовами та грали на скрипці, я просто намагалася вижити. Намагалася хоч трохи поспати, посміхатися, коли малюк годинами був в істеричі. Які там скрипки та мови? Там хоч би первинні людські потреби задовільнити — сон, наприклад.





Та всі мої думки були про те, скільки ж я втрачаю. Адже після трьох років уже пізно!

І ось я, геть не виспавшись, мучила такого ж невиспаного малюка читанням Пушкіна у 3 місяці, у рік водила на заняття з розвитку, у півтора тягала до неврологів, остеопатів, гомеопатів, педіатрів з благанням: «Зробіть щось, щоб він заговорив!»

Окрім розвитку його інтелектуальних навичок, я постійно намагалася його виховувати. А як не виховувати?! Адже дитина повинна у рік знати слова «Не можна»! Повинна вже пісяти у горщик та збирати свої іграшки! А як інакше?

І лише потім, через декілька років, я дізналася, що дуже багато всього ДО ТРЬОХ ЩЕ ЗАРАНО!

Коментарі  
підписниць:

*«Я була шокована тим, як мало я уявляла, що материнство — це постійне обмеження, самозречення та неволя. Мені знадобилося близько півтора року, щоб прийти до тями. У нас якось не прийнято говорити правду про важкість материнства, тому я була дуже шокована змінами в житті, пов'язаними з батьківством».*

*«Я відразу після народження першої дитини збиралася до ресторану святкувати свій день народження. Яке ж було моє здивування, коли після пологів я навіть на вулицю вийти не могла, дитина увесь час плакала. З візочком я гуляла тільки біжучи, хоч так дитина спала».*

*«Ось я нічого не очікувала, просто хотіли з чоловіком дитину. Але реальність просто наче вдарила мене поліном по голо-*

⋮ *ві... І була, і була впродовж перших місяців.*  
⋮ *Я була в такому шоці. Я не могла вплинути*  
⋮ *на ситуацію з плачем, сном, кольками... Це*  
⋮ *було для мене дико, хотілося просто зник-*  
⋮ *нути, розчинитися у цьому світі...»*

І таких коментарів я отримую тисячі! Розумієте? Тисячі!

Як ви думаєте, мами у такому стані готові займатися вихованням та раннім розвитком?

Я переконана, що новоспечені батьки повинні кинути всі свої сили не на виховання та розвиток дитини, а на власну адаптацію до нових умов життя.

Ось першочергові завдання:

- 1) налагодження сну дитини;
- 2) налагодження сну батьків;
- 3) налагодження грудного (чи штучного) вигодовування;
- 4) налагодження стосунків між подружжям (адже 40% розлучень припадає на перші роки після народження дитини, пари просто не витримують навантаження, не можуть впоратися зі своїми новими ролями матері та батька).

Повірте, якщо ви опануєте ці чотири пункти, то ваша дитина сама собою, без усяких карток та скрипок буде чудово розвиватися відповідно до свого віку. Її мозок вдосталь буде відпочивати під час сну, нервова система не буде перевантажена, її тіло отримуватиме якісне харчування, її батьки будуть щасливими, ресурсними, такими, що врешті виспалися і люблять дитину. Вони із задоволенням бавитимуть малюка,