

ЗМІСТ

Про Трейсі.....	9
Дуже багато запитань!	10
Підготовка	14
Заспокоюємося... (принаймні спочатку).....	15
Зміцнюйте дружні стосунки.....	17
Харчуватися за двох? Не зовсім так	20
Пів години на день для фізичної активності.....	23
Співайте або читайте своєму животу.....	26
Якомога менше стресу	28
Порівну розподіляйте домашні справи.....	31
Якщо виснажені, просіть про допомогу.....	36
Приготуйтеся до подружніх конфліктів.....	41
Запевняю: підготуватися до цього неможливо	44
Уявіть свою дитину дорослою.....	47
Любов	50
Приготуйтеся дивуватися.....	51
Дайте дітям відчуття безпеки.....	54

Новонароджена дитина	
швидше заспокоїться у звичному середовищі.....	57
Обіймайте дитину.....	60
Налаштуйтеся на дитину.....	63
Залучайте дитину до домашніх справ	67
Розмовляйте з дитиною	70
Розмовляйте співуче.....	71
Постійно розмовляйте з дитиною.....	73
Читайте разом.....	79
Говоріть дитині:	
«Ти дуже добре попрацював!».....	84
Вивчайте мову.....	90
Організуйте дитячі свята іншою мовою.....	95
Сон, їжа та горщик	100
Бережіть свій сон.....	101
Бережіть сон дитини	103
Допоможіть малюку краще спати вночі.....	106
Дайте дитині можливість	
заспокоїтися самотійно.....	111
Дати малюку виплакати? Іноді можна	116
Дошкільнята вдень мають відпочивати.....	121
Час, коли дитина вкладається спати,	
має бути спокійнішим.....	123
Ставтеся до грудного годування спокійніше.....	126
«Їжте. Небагато.	
Здебільшого рослинну їжу»	130

Дитина сама вирішить, скільки їй треба з'їсти.....	135
Пропонуйте дитині можливість користуватися горщиком.....	138
Гра	142
Дотик — це потреба малюка.....	143
Не викидайте коробки.....	145
Займайтеся з дитиною музикою.....	148
Якщо діти забирають одне в одного іграшки, не поспішайте втручатися	152
Розвиваємо самоконтроль під час гри	156
Як зробити найкращу ігрову кімнату.....	163
Уявні ігри	164
Розвивайте творчі здібності дитини.....	168
Постійно запитуйте дитину «Чому?» і «А якби...?»	171
Стосунки	174
Просіть про допомогу.....	175
Насамперед — співчуття та підтримка.....	178
Більше позитиву, менше негативу.....	181
Пізнайте свою дитину.....	184
Щотижня влаштовуйте родинну нараду	189
Відкладіть свій телефон якнайдалі.....	192
(Майже) ніякого телевізора до двох років.....	195
Трошки телевізора після двох років.....	198
Час біля екранів має стати нагодою для спілкування.....	204

Дозвольте дитині помилятися, відчувати дискомфорт і нудьгувати	208
Дисципліна	210
Будьте твердими, але доброзичливими	211
Дотримуйтеся чотирьох правил про правила	215
Спочатку емоції, а вже потім проблема	219
Говоріть про сильні емоції	222
Навчайте, а не карайте	226
Ретельно обмірковуйте наслідки	234
Проблемам легше запобігати, ніж потім їх вирішувати	238
Неухильно дотримуйтеся розпорядку	242
Замість дисциплінарних заходів — перерва для заспокоєння	244
«Може, пошукаєш кращий спосіб?»	248
Рух	250
Дітям необхідний рух!	251
Не зупиняйтеся	253
Пригальмуйте	260
Заспокойтеся	261
Ніколи не порівнюйте	265
Працюйте неповний робочий день (можна й менше)	267
Не метушіться — відчувайте кожну мить	270
Подяки	274

Про Трейсі

Я — в минулому журналіст газети *The Seattle Times*, редакторка книг-бестселерів «Правила розвитку мозку» і «Правила розвитку мозку дитини», а тепер іще й мама чарівної дворічної дівчинки. Мене можна назвати перфекціоністкою, яка рухається до зцілення, проте я й досі не позбулася звички з'ясовувати навіть найдрібніші деталі. Я — типова міська дівчина й обожнюю гуляти на свіжому повітрі. Здебільшого ми з дитиною проводимо час вдома, допоки хтось із нас не вирішує щось негайно змінити. Живу я разом із своїм чоловіком Люком Тіммерманом у місті Сіетлі.

У нас, башків, завжди
є запитання.

ДУЖЕ БАГАТО ЗАПИТАНЬ!

Принаймні у мене вони є. Ми з чоловіком вирішили стати батьками у тридцять із гаком років після багатьох місяців вагань. До цього наш досвід спілкування з новонародженими становив аж близько 15 хвилин. Як і в багатьох інших пар, які чекають на дитину, наша підготовка полягала у відвідуванні курсів для майбутніх батьків. А також у дослідженні різноманіття підгузків, одягу й усіляких пристосувань для малечі (ми завзяті велосипедисти, тож придбали біговел одночасно з дитячими гойдалками). Та в питаннях виховання дітей усе це не дуже допомогло. Щоправда, на відміну від інших майбутніх батьків, я мала досвід редагування книги «Правила розвитку мозку дитини». Справді корисна книга! Хоча, звісно, жодна книга не може дати справжнього розуміння, що це таке — мати дитину тут і зараз; дитину, яка плаче й агукає в тебе на руках. Ми мали запитання тоді, маємо їх і зараз.

Усіх батьків, яких я знаю, спіткали певні труднощі, що були дуже схожими. Як під час вагітності завжди чинити якнайкраще для дитини, навіть якщо потрібно від чогось відмовитися (на думку одразу спадають вино та кава). Сон. Заспокоїти дитину. Сон. Нагодувати

дитину. Сон. Вийти на прогулянку. Трохи відпочити. Постійно стимулювати розумовий розвиток дитини. Підтримувати дружні стосунки. Сон. Цифрові прилади. Дисципліна. Сон.

Звісно, ми з чоловіком не стали винятком. Наша дитина дивує та захоплює, змушує непокоїтися й іноді засмучує. І щоразу, коли вона знову спантеличує, я намагаюся знайти відповіді.

Я запитую друзів. Питаю порад у матусі. Шукаю в інтернеті, а чоловік, дивлячись на мене, лише зачухує очі. Але ж потрібно врахувати всі варіанти! І ось уже голова паморочиться від неймовірної кількості абсолютно протилежних точок зору (від «це — найкраще, що я спробувала у своєму житті» до «а мені взагалі не підійшло»), від доволі посередніх статей про виховання дітей, від порожньої балаканини на форумах...

Потім я починаю переглядати книжки на своїх полицях, яких накопичилося чимало ще за часів редагування «Правил розвитку мозку дитини» та написання цієї книги. Книжки про розумовий розвиток і виховання дітей! Я ретельно вивчаю наукові дослідження, намагаючись зрозуміти фрази на кшталт «Якщо стисло, то метод траєкторій застосовує всі можливі вихідні дані й співвідносить індивідууми з траєкторіями, згідно з теорією апостеріорної ймовірності». Нібито й величезна кількість інформації, але корисної не так уже й багато.

Ось мені й спало на думку, що було б чудово, якби всі найкращі поради про виховання дітей, до того ж підкріплені науковими дослідженнями, були зібрані в одній книзі — зручній, написаній простою та зрозумілою мовою.

Саме такою є книга, яку ви тримаєте в руках. Що допомагало мені під час її написання? Так, за фахом я не невролог і не спеціаліст із питань дитячого розвитку. Але маю п'ятнадцятирічний досвід журналіста, можу проаналізувати наукову статтю та перетворити її на таку, яку перевантажений мозок батьків легко сприйме та засвоїть. У книжці є кумедні історії з власного життя. І це не тому, що я маю величезний досвід, чи він буде точнісінько таким, як і ваш. Але саме з таких важ-

Цей ключ допоможе швидко перейти на сторінку, яка відповідає віку вашої дитини



ких і повчальних, чудових і навіть анекдотичних моментів складається дивовижна мозаїка батьківства.

Я зосередилася на перших п'яти роках життя дитини, бо саме в цей період відбувається безліч важливих процесів і змін. Мовленнєві та рухові навички, емоційність і моторика тридцятирічної і тридцятиоднорічної людини мало чим відрізняються. А як щодо різниці між однорічним і дворічним малюками? Вона просто величезна! Дивовижна! Фантастична! Саме протягом перших п'яти років життя дитячий мозок розвивається більш ніж на 90%.

Отже, перші роки життя особливо, неймовірно, безмежно важливі. У цей період ми закладаємо підвалини подальшого життєвого успіху дитини. Ми визначаємо власну філософію батьківства. Кохання, спілкування, ігри, взаємозв'язок, дисципліна, рух, уміння заспокоїтися — ці теми, порушені на сторінках моєї книги, однаково важливі для будь-якої людини й у будь-якому віці: у два місяці, у два роки, у п'ять, у п'ятнадцять і, навіть, у п'ятдесят років.

Книга спирається на матеріали наукових досліджень. І хоча в тексті посилань немає, але ви можете легко знайти все на нашому сайті www.zerotofive.net. Коли науковці шукають відповіді, то враховують усі можливі фактори, але залишаються максимально об'єктивними. Тому й для нас такі дослідження є найкращим порадищем.

Слід зауважити, що наукові дослідження в соціальній сфері на-вряд чи зможуть претендувати на абсолютну істину. А ось і приклад. Припустімо, науковці намагаються з'ясувати, чи поглиблюють розумовий розвиток дошкільнят музичні заняття, і проводять рандомне контрольоване дослідження, що є золотим стандартом. Тобто випадковим чином усі діти поділяються на дві групи, перша з яких (експериментальна) відвідує заняття з музики, інша (контрольна) — музичних занять не має. У обох групах до початку та після закінчення навчання проводять когнітивні тести.

Наскільки точними можуть бути результати такого дослідження? На остаточні результати впливають багато змінних чинників: кількість дітей, які беруть участь в експерименті, особистість викладача, тривалість, частота й інтенсивність уроків. Окрім того, до уваги слід брати й те, скільки дітей вибуває під час дослідження, скільки часу минає після закінчення

навчання до повторного тестування, види тестів, які пропонуються учасникам дослідження, чи вдасться виключити всі інші можливі чинники, які впливатимуть на результати (як-от: доходи батьків і рівень їхнього інтелектуального розвитку), чи підтверджують отримані результати висновки попередніх досліджень тощо.

І наостанок. Навіть якщо результати неодноразово підтверджувалися, вони не обов'язково мають описувати вашу дитину. Якщо після дослідження було зроблено висновок, що малечі необхідно спати по чотирнадцять годин на день, то це означає, що деякі дітки спали по 11 годин, а інші — по 19. У звіті ми бачимо лише середньостатистичні показники, яким будь-яка конкретна дитина може не відповідати.

Унікальними є не лише діти, але і їхні батьки. Ви можете скористатися порадою — і отримати геть інші результати, або не скористатися — і наслідки будуть такими самими. Просто шукайте та пробуйте різні варіанти, і самі відчуєте, що підходить саме вашій дитині.

Нехай ця книга буде своєрідним керівництвом, якщо ви тільки розпочинаєте свій дивовижний шлях батьківства, або ж допоможе простувати вже обраним шляхом. Певна річ, дотримуватися всіх сімдесятьох порад необов'язково. Але переконана в одному: щойно ваша дитина народиться, розслабтеся, наскільки це взагалі можливо.

Усі ми маємо багато запитань. Але під час написання цієї книги я зрозуміла, що на найголовніші відповіді давно існують. Найважливіше в батьківстві — відчувати потреби дитини; не лише знаходитися поруч, але й насправді бути в житті малечі: чути дитину, багато розмовляти з нею; привчаючи до дисципліни, бути непохитним, але доброзичливим. А ще безліч обіймів і... сон.

Маю велику надію, що ця книга стане вашим надійним помічником і допоможе виховати чудову, розумну, щасливу, добру, емоційно здорову, високоморальну, допитливу дитину, яку ви любите понад усе.

Тож, хай щастить нам усім!

Трейсі

ПІДГОТОВКА

Жінки при надії люблять складати довжелезні списки невідкладних справ, серед яких обов'язковим пунктом має бути лише щотижневий масаж, а будь-чим іншим можете не перейматися. Дитині потрібно не так уже й багато: основні поживні речовини, якомога більше вашого сну та фізичних вправ, якомога менше стресу. Проводьте вільний час, підтримуючи та розвиваючи дружні стосунки.

ЗАСПОКОЮЄМОСЯ...

(принаймні спочатку)

Чи можливо перетворити
своє маля на генія ще в утробі?

Ні, неможливо. Протягом кількох десятиріч товаровиробники заробляють чималі гроші на вразливих і довірливих майбутніх батьках, роздаючи привабливі обіцянки на кшталт «завдяки нашим товарам ви народите розумнішу, спокійнішу, уважнішу дитину, яка відразу ж розмовлятиме!»

Це почалося ще в 1979 році, коли Пренатальний університет розробив програму навчання плода. Вагітні жінки мали двічі на день тиснути на свій живіт і промовляти слова «плескати», «трясти» та «розтирати». Потім з'явився так званий ембріофон, який начебто покращував передачу голосу матері в її утробу, і таким чином жінка могла спілкуватися зі своєю ще ненародженою дитиною. Потрібно було прикладати до живота пластиковий розтруб і говорити в спеціальну насадку. Сьогодні вже створено пояс, що імітує звуки серцебиття, який вагітна жінка має протягом двох годин носити на животі, щоб таким чином плід учився розрізняти звуки. І знову обіцянки: «Це сприятиме формуванню непересічних розумових, емпатичних і творчих здібностей у майбутньої дитини».