



ВИКА ДМИТРИЕВА

БОЛЬШАЯ КНИГА СЧАСТЛИВОЙ СЕМЬИ

Семья, где все счастливы



МОСКВА
2023

УДК 159.9
ББК 88.5
Д53

Художественное оформление *А.Хозиной*

Дмитриева, Виктория Дмитриевна.

Д53 Большая книга счастливой семьи : семья, где все счастливы / Вика Дмитриева. — Москва : Эксмо, 2023. — 576 с.

ISBN 978-5-04-115932-0

Вика Дмитриева — основатель «Школы адекватных родителей», социолог, инстаграм-блогер и мама троих мальчиков.

Это настоящая семейная энциклопедия на все случаи жизни, и что немаловажно — написанная с юмором.

Книга собрана из двух бестселлеров Вики Дмитриевой: «Это же ребёнок! Школа адекватных родителей» и «Это же любовь! Книга, которая помогает семьям», проданных совокупным тиражом 60 000 экземпляров.

Книга будет наиболее полезна семейным парам с детьми дошкольного возраста — от трех до семи лет. Эта книга — спасение для семьи!

Вика Дмитриева дает работающие психологические практики и множество примеров из жизни.

**УДК 159.9
ББК 88.5**

ISBN 978-5-04-115932-0

© Дмитриева В., 2021
© Оформление. ООО «Издательство
«Эксмо», 2023

СОДЕРЖАНИЕ

ЭТО ЖЕ РЕБЕНОК!	7	С кем оставить ребенка?	197
Введение	9	Детский сад	206
Благодарность	13	Школа	213
До трех еще рано	15	В какие кружки водить?	219
Режим	22	Алло, мы ищем таланты!	226
Сон.	27	Какая разница в возрасте у детей оптимальна?	231
Еда	41	Как подготовить старшего к рождению младшего?	239
Если ребенок постоянно болеет	71	Братья и сестры	249
Страхи	77	Как и когда говорить с детьми о сексе	271
Самооценка	86	Про детскую мастурбацию	276
Самостоятельность	92	Женюсь на маме!	281
Жадина-говядина	101	И целуй меня везде	284
Ябеда-корябеда	105	Поцелуй и секс при ребенке	288
Про детское вранье	108	Детская безопасность	293
Если ребенок дерется (или не дерется)	114	Декрет или работа	304
Рева-корова, или Про истерики	125	Заключение, или О самом главном	311
Кризис трех лет	139	 	
Игрушки	144	ЭТО ЖЕ ЛЮБОВЬ!	313
Как играть с ребенком	153	Предисловие	316
Дружить с ребенком	156	Как читать эту книгу?	319
Как хвалить ребенка?	159	Этапы развития отношений. Откуда берутся кризисы?	320
Как критиковать ребенка?	165	От знакомства до брака	326
Бить, кричать, наказывать	171	Для тех, кто еще в поиске	326
Привязанность	181		
Как, когда и на сколько уезжать от ребенка?	188		

Содержание

Почему отношения не складываются?	335	Секс во время беременности	450
Что нужно успеть до брака?	339	Партнерские роды — да или нет?	453
Оформлять отношения или жить гражданским браком?	360	Послеродовая депрессия.	460
Пара становится семьей	362	Хорошие родители — плохие супруги?	468
Завершение конфетно-букетного периода . 362		Ребенок в супружеской кровати	482
Первый семейный кризис: притирки и компромиссы	366	Да с чего тебе уставать? Как «отдыхают» мамы в декрете	488
Как правильно ссориться? Как правильно мириться?	373	Три волны возрастных кризисов семьи с детьми	499
Кто будет хозяином в доме?	380	Зрелые отношения. Сохраняем семью на долгие годы.	508
Родственники мужа, родственники жены	388	Что объединяет крепкие пары?	508
Как распределить семейный бюджет?	394	Важность традиций	510
Быт и рутина.	404	Снижение либидо. Куда уходит страсть и как ее вернуть?	521
Ты меня бесишь! Как меняется наше восприятие партнера	408	Поддержите друг друга! Сила похвалы и вред критики	537
Придирки к партнеру как следствие низкой самооценки	419	Важность свиданий	550
Как повлиять на мужа?	435	Давай обсудим: анкета для пары	557
Мужской взгляд на семью	438	Когда нам будет 85 (упражнение).	568
В семье появляются дети	439	Послесловие	572
О желании иметь детей и о готовности к ним	439	Список рекомендуемой литературы	574
Подготовка к рождению ребенка	445		

ЭТО ЖЕ РЕБЕНОК!

ВВЕДЕНИЕ

~~~~~  
*Вот бы к детям  
прилагалась инструкция.  
Или хотя бы кнопка Mute...*  
~~~~~

Когда я была беременна первым ребенком, мы с мужем готовились к его рождению как настоящие отличники. Читали популярную литературу по воспитанию детей, ходили на курсы для беременных (естественно, вдвоем!), покупали лучшие товары для детей, обсуждали перемены в нашей жизни. Готовились, готовились, но, боже, как же мы оказались не готовы!

На курсах для беременных нас учили определять по весу подгузника, хорошо ли поел ребенок, как смазывать пупок зеленкой и как выбрать автокресло, но никто не рассказал, что в жизни с ребенком каждый день возникают вопросы посерьезнее. Никто не предупредил, что ближайшие несколько лет мы не будем высыпаться, что отношения с мужем пройдут несколько кризисов, что речь не полетится из нашего сына как горный ручей ровно в год, что мы будем уставать, расстраиваться, злиться.

Никто не научил:

- **как высыпаться за 40 минут с ребенком на руках;**
- **что делать, если ребенок истерит, дерется и обзывается;**
- **как реагировать на вранье;**
- **хвалить или ругать;**
- **разрешать или запрещать;**
- **поощрять ли ябедничество;**

- как рассказать ребенку о сексе;
- что ответить на его вопрос о смерти бабушки;
- как подготовить старшего к рождению младшего;
- как, в конце концов, сходить в туалет в одиночестве!

И многое, многое другое...

Об этом как-то не принято говорить. Подразумевается, что хваленая родительская интуиция подскажет. Материнский инстинкт.

Но материнский инстинкт – это просто физиологическое стремление защитить своего ребенка. Не дать ему умереть. Но как лучше ухаживать за ребенком, как его воспитывать, совершенно в наших «инстинктах» не записано.

А как же родительская интуиция? По сути, интуиция — это накопленный опыт предыдущих поколений, который передался нам бессознательно. Но всегда ли этот опыт был правильным? Например, в детстве мы видели, как бабушка утешает ревущего ребенка конфетой. И сейчас, когда малыш плачет, нам так и хочется сунуть ему сладости. Прямо вот интуиция подсказывает.

А внутри мы чувствуем, что это не совсем правильно. Не совсем нормально бить своих детей, стыдить за грязные штанишки, рассказывать, что детей аист приносит, — но как иначе, мы просто не знаем. Нет такой информации в наших архивах памяти. Когда я столкнулась с этой информационной пустотой, как настоящий ботан, я стала штудировать весь мировой опыт. Литературу, научные исследования, семинары и тренинги. Каждый раз сталкиваясь с вопросом без ответа, я искренне пыталась разобраться. Для меня было так странно, что, даже покупая микроволновку, мы изучаем инструкцию. Что можно, что нельзя делать, чтобы она работала исправно, а не взорвалась через неделю. Перед получением

прав мы сдаем серьезные экзамены, подразумевающие, что мы изучили массу информации.

А вот становясь родителями — ноль. Ничего. Как будто психическое, физическое и эмоциональное устройство ребенка проще, чем устройство микроволновки.

Я стала писать добытую мною информацию в своем блоге и получать вопросы от таких же запутавшихся родителей. Тогда у меня и появилась мысль создать что-то вроде шпаргалки, чтобы, когда родители сталкиваются с очередными трудностями в воспитании ребенка, они могли заглянуть в книгу и легче разобраться в вопросе.

А потом эти мысли оформились в мечту.

Да, теперь у меня есть мечта.

Я мечтаю, чтобы когда-нибудь образование для родителей стало такой же само собой разумеющейся нормой, как учиться читать и писать. Чтобы люди с шоком вспоминали времена, когда родители просто рожали ребенка, не получая никакой вспомогательной информации. Как сейчас некоторые с удивлением говорят: «Представляете, моя прапрабабушка была из деревенских и не умела читать и писать». А через какое-то время наши праправнуки будут говорить: «Представляете, когда-то люди рожали детей, совершенно не понимая этапов детского развития, особенностей психики и физиологии. Вот дикари!»

Я мечтаю, что при приеме в детский сад родители будут обязаны прослушать лекцию об адаптации ребенка в детском саду. Что все родители с детьми, достигшими пятилетнего возраста, должны будут пройти тренинг по детской безопасности. Мечтаю, что все граждане нашей страны, особенно те, кто часто взаимодействует с детьми — родители, учителя, воспитатели, — будут в обязательном порядке проходить курс по первой помощи детям в критических ситуациях.

Я мечтаю, чтобы родительское просвещение стало нормой, а не просто модой на тренинги, семинары и книжки по психологии.

Ведь уже сейчас перед усыновлением все претенденты обязаны пройти обучение в Школе приемных родителей. Почему же все остальные не могут получить хотя бы базовую информацию о том, что случится в их жизни после рождения ребенка? Почему не получают знания о том, как с ребенком взаимодействовать? Это позволит и свои нервы сохранить, и нервы ребенка. Это спасет много семей!

Вероятно, эта мечта слишком амбициозна и выходит за пределы моей жизни. Но какие-то зерна я могу посеять уже сейчас — например, написать эту книгу.

БЛАГОДАРНОСТЬ

Я благодарю всех своих учителей, которые встретились мне за семь лет на пути становления моего родительства. Каждого, кто помог разобраться, кто поддерживал, кто давал ценную информацию. Это лучшие психологи, нейропсихологи, коучи, специалисты по сну, по грудному вскармливанию, эксперты в теме детской безопасности, педиатры, логопеды, неврологи... Перечислять здесь все имена я не буду — получится отдельная глава, но уверена — вы знаете, какую роль сыграли в моей жизни.

Я благодарю каждого моего подписчика в социальных сетях! Ваши вопросы, комментарии, ваша искренность — мое вдохновение. Мы вместе с вами написали эту книгу. Это наша общая заслуга!

Я благодарю своих друзей, которые на протяжении всего написания книги верили в меня и даже предлагали взять на себя по главе, лишь бы я успела сдать ее в срок.

Я благодарю свою семью — маму, сестру, бабулю, свекровь и всех остальных многочисленных родственников — за понимание. Вы — мой тыл, без которого уверенно стоять на этой земле было бы куда сложнее.

Я благодарю своего любимого мужа за колоссальную поддержку. Коля, я пишу эти строки, пока ты играешь с нашими детьми, освобождая мне время на исполнение моей мечты. Ежедневно благодарю Бога за то, что встретила тебя. Люблю.

Вика Дмитриева

И самое главное. Я благодарю своих детей — Диму, Леву и Тихона. Без вас этой книги просто никогда не было бы. Именно вы — мои главные учителя!

Не думала, что расплачусь уже во введении.

И тем более не думала, что расскажу своим читателям об этом.

Но пусть эта книга начнется искренне.

Знайте, я вложила в нее не только свой опыт, но и свое сердце.

Ваша Вика Дмитриева
@vikadmitrieva

ДО ТРЕХ ЕЩЕ РАНО

~~~~~  
*Иногда мне хочется вернуться  
в прошлое, встретить  
себя до рождения детей, всю такую  
занятую и уставшую,  
и хорошенько врезать ей.*  
~~~~~

Знаете, какую первую книгу я прочитала, когда была беременна в первый раз? Хит от Масару Ибука «После трех уже поздно». Пока у меня не было детей, информация из этой книги казалась мне просто восхитительной! Там любящие родители целыми днями занимаются с детьми, а годовалые дети играют на скрипке и говорят на иностранном языке. Звучало очень заманчиво. А главное — легко! Просто занимайся со своим ребенком, и он вырастет гением!

А потом родился Дима. Он не спал, орал, не брал грудь, мучился от колик, от прорезывания зубов. Точнее, он спал — после двухчасовых укачиваний у меня на руках и примерно двадцать минут. После чего просыпался, орал, и нужно было снова укачивать. Мы с мужем соответственно тоже не спали, не успевали есть... Мы скатывались в огромную депрессию под названием «Дети — ожидание и реальность». Каждый день я плакала — то от усталости, то от взрыва послеродовых гормонов, то от беспомощности в попытках что-то изменить.

Но параллельно с этим я вспоминала о той книге, где «после трех уже поздно», и испытывала огромное чувство вины — ведь пока у других родителей дети с трех месяцев разучивали карточки со словами, а в год уже говорили на двух языках и играли на скрипке, я просто пыталась выжить. Пыталась хоть немного поспать, пыталась улыбаться, когда младенец истерит часами. Какие там скрипки и языки? Там бы первичные человеческие потребности утолить — например сон.

Но все мои мысли были о том, сколько же я упускаю. Ведь после трех уже поздно!

И вот я, невыспавшаяся, мучила такого же невыспавшегося ребенка чтением Пушкина в три месяца, в год водила на развивающие занятия, в полтора таскала по неврологам, остеопатам, гомеопатам, педиатрам с мольбой: «Сделайте что-нибудь, чтобы он заговорил!»

Помимо его интеллектуальных навыков, я постоянно пыталась его воспитывать. А как же не воспитывать?! Должен же ребенок в год знать слово «Нельзя»! Должен же уже писать на горшок и собирать свои игрушки! А как же?

И только потом, через несколько лет, я узнала, что очень многое ДО ТРЕХ ЕЩЕ РАНО!

Комментарии подписчиц:

«Я была в глубочайшем шоке от того, как мало я представляла материнство как постоянное ограничение, самоотречение и несвободу. Мне понадобилось около полутора лет, чтобы прийти в себя. У нас как-то не принято говорить правду о тяготах материнства, поэтому я была в сильном шоке от перемен в жизни, связанных с родительством».

«Я сразу после рождения первого ребенка собиралась в ресторан отмечать свой день рождения. Каково же было мое удивление, когда после родов я даже выйти на улицу не могла, малыш все время плакал. С коляской я гуляла только на бегу, хоть так ребенок спал».

«Я вот ничего не ожидала, просто ребенка хотели с мужем. Но реальность меня просто огрела поленом по голове... И была, и била им в течение первых месяцев. Я была в таком шоке. Я не могла повлиять на ситуацию с плачем, сном, коликами... Это было для меня дико, хотелось просто исчезнуть, раствориться из этого мира...»

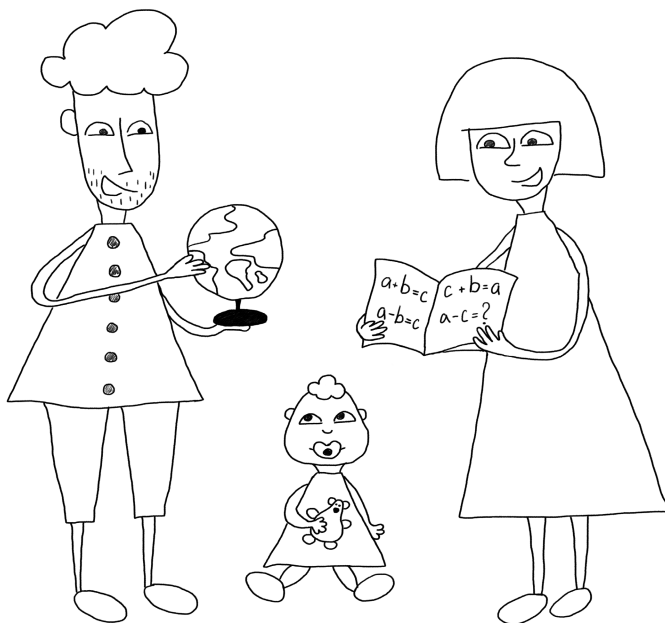
И таких комментариев я получаю тысячи! Понимаете? Тысячи!

Как вы думаете, мамы в таком состоянии готовы заниматься воспитанием и ранним развитием?

Я глубоко убеждена, что новоиспеченные родители должны пустить все свои силы не на воспитание и развитие ребенка, а на собственную адаптацию к новым условиям жизни.

Вот первоочередные задачи:

- 1. Налаживание сна ребенка.**
- 2. Налаживание сна родителей.**
- 3. Налаживание грудного (или искусственного) вскармливания.**
- 4. Налаживание отношений между супругами (ведь 40% разводов приходится на первые годы после рождения ребенка, пары просто не выдерживают нагрузки, не справляются со своими новыми ролями матери и отца).**



Поверьте, если вы освоите эти четыре пункта, то ваш ребенок сам собой, без всяких карточек и скрипок, будет отлично развиваться согласно своему возрасту. Его мозг будет достаточно отдыхать во время сна, нервная система не будет перегружена, его тело будет получать качественное питание, его родители будут выспавшимися, счастливыми, любящими и ресурсными, они будут с удовольствием проводить время с малышом, от души с ним играть и веселиться, носить на руках, целовать, обнимать — а больше ничего для развития грудничка не требуется!

Сон, питание и любовь – вот формула, как вырастить гения. А не английский, скрипка и карточки Домана.

Очень показательный эксперимент провел Гарольд Скилз с двумя группами умственно отсталых детей из специального детского приюта. Малышей экспериментальной группы в возрасте трех лет отдали на попечение умственно отсталых женщин из другого специального учреждения, причем каждого ребенка со своей «мамой» поместили в отдельную палату. Контрольная группа осталась в прежних условиях. В течение полутора лет коэффициент умственного развития детей из экспериментальной группы заметно вырос (с 64 баллов до 92), тогда как в контрольной группе он снизился на 26 баллов. Что могли делать умственно отсталые мамы для своих «приемных» детей? Они просто проводили с ними бóльшую часть времени, играли, разговаривали, нянчились. Исследователи сделали вывод, что для развития ребенка важны не столько интеллект и квалификация взрослых, с которыми он общается, сколько теплое, внимательное, заинтересованное отношение — тесная эмоциональная связь. Именно живое общение с любящим взрослым дает все самое необходимое не только для эмоционального благополучия младенца и его психологического комфорта, но и для развития его интеллекта. Никакие развивающие игрушки, никакие обучающие методики не заменят в младенчестве ни нежных рук, ни ласкового взгляда мамы.

«А как же воспитание? Ребенка же надо воспитывать! Иначе он не слушается», — скажете вы. Открою небольшой секрет — ребенок до трех лет просто физически не может вас слушаться.

Конечно, бывает так, что вдруг ваши умные наставления срабатывают, и ребенок до трех лет реально перестает разбрасывать игрушки после слова «Нельзя!». Но это скорее из-за боязни вашего громкого голоса или страшного лица. Или потому, что он тревожный — тревожные дети вообще более послушные. Но не потому, что он реально понимает причину-следствие и сам себя контролирует.

Ведь у ребенка до трех лет не созрели в мозге лобные доли, отвечающие за самоконтроль. Частично они созревают после трех лет, а полностью — годам к двенадцати (хотя некоторые нейропсихологи убеждены, что к двадцати пяти). Да что говорить о детях — многие взрослые люди не имеют самоконтроля, и мы все таких знаем.

До трех лет ребенок не понимает связку «причина-следствие», не имеет абстрактного мышления, не может контролировать себя и свои действия.

То есть ребенок будет вас понимать, кивать, соглашаться, а потом все равно делать по-своему. Потому что в сам момент действия, даже если очень захочется, он не сможет себя контролировать.

Непослушание до трех лет — это не плохое поведение, не вредность, не манипуляция. Это просто незрелый мозг!

Абсолютно бесполезно ругаться на ребенка, орать, вести долгие разъяснительные беседы. Он не виноват, не идиот, не хулиган, не специально выводит вас из себя, не манипулирует, он просто не может вести себя по-другому.

Это не значит, что не надо говорить и объяснять. Это значит, что не стоит ожидать мгновенной реакции и злиться на двухлетку.

Поберегите нервы – они вам пригодятся после трех лет.

Итак, что до трех еще рано? Читать, писать, учить языки! Многочисленные исследования показывают, что кора головного мозга перегружается и эта несвоевременная нагрузка «истощает» другие отделы мозга, которые в этот момент находятся в стадии активного развития.

Последствия раннего развития, с которыми все чаще сталкиваются специалисты: у здорового и интеллектуально развитого ребенка в семь лет «вдруг» появляются энурез, навязчивые движения, тики, страхи, а у подростков — абсолютная пассивность и нежелание учиться.

А вот на что действительно нужно сделать упор до трех лет:

- **На гармоничное грудное (или искусственное) вскармливание, а в дальнейшем — на нормальное питание взрослой едой.**
- **На выстраивание режима и качественного сна. Потому что именно во сне мозг ребенка лучше всего развивается.**
- **На качественный сон родителей. Потому что при недосыпе выделяется много гормона кортизола (гормон стресса), который делает нас раздражительными, злыми, агрессивными. А разве могут раздражительные, злые и агрессивные родители нормально общаться с ребенком?**
- **На отношения родителей между собой. Спокойный эмоциональный фон в семье крайне важен для гармоничного развития ребенка.**
- **И когда вы все вышеперечисленное выстроили, тогда пускайте силы не на интеллектуальное, а на физическое развитие малыша. Нет, нет, я не имею в виду профессиональный спорт. Я про**