

Валентина Белохвостова

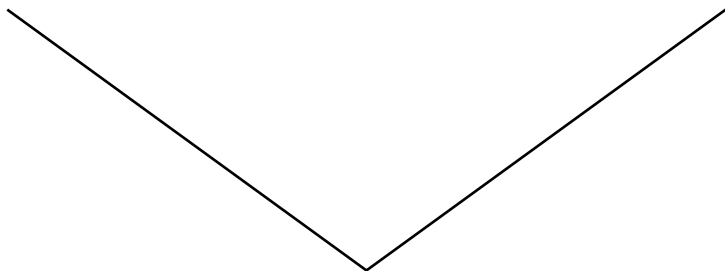
Дизайнер продукта в Яндекс Афише

Книга Вики Дмитриевой — про взаимодействие родителей и детей, и важно было продемонстрировать это на обложке. А звуковая игра в названии подсказала оформление. Читая её, понимаешь, что книга полезна всем. Каждый из нас был ребёнком, и она помогает это увидеть.

Это же ребёнок!

Школа Адекватных Родителей

Вика Дмитриева



УДК 159.922.7
ББК 88.8
Д53

Дмитриева, Виктория Дмитриевна.
Д53 Это же ребёнок! Школа адекватных родителей / Вика Дмитриева. — Москва : Эксмо, 2026. — 416 с. — (100 из 100).

ISBN 978-5-04-232560-1

Настоящая родительская энциклопедия на все случаи жизни, написанная к тому же с юмором. Книга будет наиболее полезна родителям детей от трех до семи лет.

Если у вас нет времени читать, но есть большое желание понять, что творится с ребёнком и как поправить ситуацию. Если вы хотите конкретных решений, а не долгих нравоучений на философские темы о счастье родительства, то эта книга для вас.

УДК 159.922.7
ББК 88.8

ISBN 978-5-04-232560-1

© Дмитриева В., текст, 2020
© ООО «Яндекс Музыка»,
иллюстрации, 2026
© Оформление. ООО «Издательство
«Эксмо», 2026

*Моим учителям,
без которых этой книги никогда бы не было, —
Диме, Лёве и Тихону.
Какое счастье быть вашей мамой!*

Введение

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

Когда я была беременна первым ребёнком, 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 ребёнок, как смазывать пупок зелёной и как выбрать автокресло, но никто не рассказал, что в жизни с ребёнком каждый день возникают вопросы посерьёзнее. Никто не предупредил, что ближайшие несколько лет мы не будем высыпаться, что отношения с мужем пройдут несколько кризисов, что речь не полётся из нашего сына как горный ручей ровно в год, что мы будем уставать, расстраиваться, злиться.

Никто не научил:

- как выспаться за 40 минут с ребёнком на руках
- что делать, если ребёнок истерит, дерётся и обзывается
- как реагировать на враньё
- хвалить или ругать
- разрешать или запрещать
- поощрять ли ябедничество
- как рассказать ребёнку 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 ребёнка. Не дать ему умереть. А как лучше ухаживать за ребёнком, 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 ребёнка 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 водительских прав мы сдаём серьёзные экзамены, подразумевающие, что мы изучили массу информации.

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

Я стала писать добытую мною информацию в своём 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 ребёнка, 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 нор-

мой, как учиться читать и писать. Чтобы люди с шоком вспоминали времена, когда родители просто рожали ребёнка, 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 приёме в детский сад родители будут обязаны прослушать лекцию об адаптации ребёнка 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 приёмных родителей. Почему же все остальные не могут получить хотя бы базовую информацию о том, что случится в их жизни по-

ВВЕДЕНИЕ

сле рождения ребёнка? Почему не получают знания о том, как с ребёнком взаимодействовать? Это позволит и свои нервы сохранить, и нервы ребёнка. Это спасёт много семей!

Вероятно, эта мечта слишком амбициозна и выходит за пределы моей жизни. Но какие-то зёрна 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 помогал 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 читателя в социальных сетях! Ваши вопросы, комментарии, ваша искренность — моё 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 её в срок.

Я благодарю свою семью — маму, сестру, бабулю, свекровь и всех остальных многочисленных родственников

БЛАГОДАРНОСТЬ

ков — 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.

И самое главное. Я благодарю своих детей — Диму, Лёву 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 начнётся искренне.

Знайте, я вложила в неё не только свой опыт, но и своё сердце.

Ваша Вика Дмитриева
@vikadmitrieva

До трёх ещё рано

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

Знаете, какую первую книгу я прочитала, когда была беременна в первый раз? Хит от Масару Ибука «После трёх 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 ребёнком, и он вырастет гением!

А потом родился Дима. Он не спал, орал, не брал грудь, мучился от коликов, 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 трёх уже поздно», и испытывала огромное чувство вины — ведь пока у родителей из книги дети с трёх 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 трёх уже поздно!

И вот я, невыспавшаяся, мучила такого же невыспавшегося ребёнка чтением Пушкина в 3 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 ребёнок 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 ТРЁХ ЕЩЁ РАНО!

Комментарии читательниц

«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 ребёнка собиралась в ресторан отмечать свой день рождения. Каково же было моё удивление, когда после родов я даже выйти на улицу не могла, малыш всё время плакал. С коляской я гуляла только на бегу, хоть так ребёнок спал».



«Я вот ничего не ожидала, просто ребёнка хотели с мужем. Но реальность меня просто огрела поленом по голове... И била, 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 новоиспечённые родители должны пустить все свои силы не на воспитание и развитие ребёнка, а на собственную адаптацию к новым условиям жизни.

Вот первоочередные задачи:

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

Поверьте, если вы освоите эти четыре пункта, то ваш ребёнок 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 провёл Гарольд Скилз с двумя группами умственно отсталых детей из специального детского приюта. Малышей экспериментальной группы в возрасте трёх лет отдали на попечение умственно отсталых женщин из другого специального учреждения, причём каждого ребёнка 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 «приёмных» детей? Они просто проводили с ними большую часть времени, играли, разговаривали, нянчились. Исследователи сделали вывод, что для развития ребёнка важны не столько интеллект и квалификация взрослых, с которыми он общается, сколько тёплое, внимательное, заинтересованное отношение — тесная эмоциональная связь. Именно живое общение с любящим взрослым даёт всё 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? Ребёнка же надо воспитывать! Иначе он не слушается», — скажете вы. Открою небольшой секрет — ребёнок до трёх лет просто физически не может вас слушаться.

Конечно, бывает так, что вдруг ваши умные наставления срабатывают и ребёнок до трёх лет реально перестаёт 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 ребёнка до трёх лет не созрели в мозге лобные доли, отвечающие за самоконтроль. Частично они созревают после трёх 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 трёх лет ребёнок не понимает связку «причина — следствие», не имеет абстрактного мышления, не может контролировать себя и свои действия.

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

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

Абсолютно бесполезно ругаться на ребёнка, 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 трёх лет.

Итак, что до трёх ещё 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 всё чаще сталкиваются специалисты: у здорового и интеллектуально развитого ребёнка 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 трёх 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 ребёнка 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 ребёнком?
- На отношения родителей между собой. Спокойный эмоциональный фон в семье крайне важен для гармоничного развития ребёнка.