

ЗМІСТ

ЧАСТИНА I. НЕвигадані історії	4
Фейсбук-група «Двійнята & Близнята»	4
Бути батьками: герої нашого часу	7
На перший-другий розрахуйся!	11
Штучні? — Скажіть це Богові!	22
Поради для фізичного виживання з перших днів	28
Якщо хворіємо, то важко	31
З ними непросто — і це дуже м'яко сказано	35
Позитив у його істинному прояві	41
А це — з категорії діагнозів	42
Я — робот?	45
Подорожі з малюками, коли їх більше ніж один	54
За ними слід стежити в чотири ока	59
Тато нам не тільки допомагає...	61
ЧАСТИНА II. Досвід тисяч мультибатьків	69
Дитячі істерики: як з ними впоратися на публіці, не почуваячись йолопом	69
«Батьки-вертольоти»: надмірна опіка чи ковток свободи?	75
Безпека	81
Лайфхаки, які привчать дітей чистити зуби	85
Чисті й щасливі	89
Спи, моє серденько, спи...	94
Батьки, поверніть собі своє спальне місце!	101
Мамі потрібен заступник: як знайти няню	106
У ваших дітей — стрибок зростання	112
Наші досягнення	116
Цитати маленьких великих.	121
Учасники групи про групу	125

ЧАСТИНА I. НЕВІГАДАНІ ІСТОРІЇ

Фейсбук-група «Двійнята & Близнята»

Ця книга — збірник реальних емоцій, думок, вражень, розповідей та історій батьків, об'єднаних у фейсбук-групу «Двійнята & Близнята», у якій мами й тата щонайменше двох дітей з різних країн світу і зі схожими проблемами, прагненнями, бажаннями та мріями діляться безцінним досвідом і знаннями. Це — унікальна спільнота подвійного, потрійного і... далі за списком Щастя! Місце, де об'єдналися батьки кількох дітей для того, щоби підтримати одне одного й передати свою мудрість новому поколінню мультибатьків.

Над книгою працювали тисячі батьків близнят, двійнят, трійнят... Вони проживають не добу, а 1440 хвилин, святкують не перший рік життя дітей, а 365 днів і ночей. Вони, попри хронічну втому і недосипання, люблять, сміються, жартують і щиро вірять, що після року, трьох, п'яти, десяти, п'ятнадцяти... полегшає. Вони змушують цей світ крутитися трохи швидше, бо, щоб наздогнати дві пари ніг, які біжать урозтіч, слід мати неабиякі енергію і спритність гепарда. Вони мріють не про пересічний восьмигодинний сон, а щоб їх уночі не хвицнули ногою в обличчя. Вони, відвівши дітей до садочка, плачуть від щастя і смутку одночасно.

Кожне слово цієї книги пронизане щастям, радістю, болем і сумом, смутком і навіть деколи істерикою, але тільки не зневірою, тому що зневіреним двійні не даються!

Ця книга — збірник цікавих фактів із життя батьків
більш ніж однієї дитини, зокрема погодків, двійнят,
близнюків, трійнят...)) Ми вам також розповімо про різні
хитрощі й лайфхаки щасливого виживання з дітьми :)

Ця книга про моменти з життя мультибатьків, де кожен може впізнати себе, пережити разом з героями величезний спектр емоцій і почуттів.

Книга також містить багато практичних порад: від купання та догляду за першими зубками до прогулянок і подорожей з дітьми.

У книзі ви не знайдете гострої сюжетної лінії чи вибагливого літературного стилю. Вона — про сенси, про емоції, переживання і, як у кіно, — ґрунтується на реальних подіях.

Ця книга — про Життя... Книга, яка не залишить читача байдужим. Книга, читаючи яку, ви відчуєте всю гаму різноманітних емоцій, багато разів посмієтесь, десь просто усміхнетеся, а десь навіть витрете сльозу й замислитесь, розчулитесь. І обов'язково ніжно пригорнете свою дитину або відразу двох, трьох... і скажете: «Я тебе люблю!» чи «Я вас обожаю!».

Люди такі різні...

Нестримні у своїй допитливості й мляві у своїх прагненнях. Невтомні шукачі істини і звиклі вдовольнятися тим, що є. Заколисані гуркотом сусідських перфораторів і розбуджені легким подихом вітру. Закохані й охоплені ненавистю. Шалені від аромату полуниці та схвильовані від запаху полівінілацетатної фарби. Ті, що мріють про народження хоча б однієї дитини, і наділені даром народжувати одночасно декількох.

Люди такі однакові...

**Історії, розповіді,
почуття, емоції
є неvigаданими,
написаними,
вистражданими
мультимамами
і мультитатами.**



Як усе починалося

Відразу ж після народження діточок я почала активно шукати інформацію в різних спільнотах фейсбука. Мене цікавили поради та рекомендації щодо... виживання. Так-так, саме виживання.

Виховання одночасно двох дітей видавалося мені рифом, об який могли розбитися всі кораблі: фрегат цілеспрямованості, бригантина щастя, лінкор світосприйняття та навіть вутлий бот катастрофічно дефіцитного вільного часу.

Фейсбук ряснів чудернацькими реакціями, не менш дивними коментарями і часом парадоксальними постами.

Я зрозуміла, що багато людей просто не розуміють, як це неймовірно важко — виховувати близнюків або двійнят, або погодків. «Там, де одна дитина, там і двоє». Ця фраза, кинута бездумно й бездушно, пробудила гостре бажання нагрубити, розв'язати «третю світову» і взяти інтернет на замók. Навіки.

Виникло багато запитань, на які не було відповідей. І ось одного разу світ став яскравішим — ми, кілька мам двійнят, знайшли одна одну на безмежних теренах «Усесвітнього павутиння».

Ми стали основою фейсбук-групи #Двійнята & Близнята — групи унікальних батьків зі схожими проблемами, прагненнями, бажаннями і мріями. Останні зокрема пристрасно мріяли про повноцінний сон!

Третього квітня 2021 року нам виповнюється 5 років. А це — 1 827 днів дружби, 43 848 годин спілкування, 2 630 880 хвилин надії та близько 158 мільйонів секунд бажання виспатися. Сьогодні ми можемо сміливо стверджувати, що нас — багато. Ми разом зростаємо, сумуємо і радіємо, хворіємо та видужуємо, пишаємося новими рекордами й влаштовуємо грандіозні свята, ділимося порадами і... любимо наших малюків. Про нас уже знають не тільки в Україні. Про нас знімають

телепередачі, наші заходи висвітлюють у ЗМІ. Нас розуміють і переймаються нашими проблемами. І це тільки початок. Початок довгого шляху завзятих мрійників, для яких дітки — це тисячі пошуків і звершень, поміж яких — *Сенс, Щастя, Фантазія, Досконалість, Свобода, Сім'я, Сила...*

Ця книга — не підручник, не путівник, не збірник порад...
Тут усе по-справжньому.

І пам'ятайте: труднощі виховують характер, а характер породжує таланти!

Марина Вільк

Бути батьками: герої нашого часу

Вони вміють пересуватися абсолютно нечутно. За потреби можуть у суцільній п'їтмі вселити нитку у вушко голки. Їхній слух настільки ж бездоганий, наскільки чудовий їхній нюх. Вони знають все про методики духовного самовдосконалення, проведення надсекретних операцій під прикриттям і прогнозування погоди. Упевнені, ви подумали, що йдеться про середньовічних найманих убивць ніндзя або представників «Саєрет Маткаль» — спецпідрозділу Генштабу Армії оборони Ізраїлю. Але насправді все це — про батьків погодків, двійнят і близнюків. Про недооцінених героїв нашої доби.

На думку представника поборників філософії життя Освальда Шпенглера, у нашому світі можна бути лише героєм або святим. Посередині ж живе не мудрість, а буденність. Так ось, до буденності мультибатьки не мають жодного стосунку. Вони живуть у паралельному Всесвіті, де діють абсолютно інші закони. Чи знають вони якусь таємницю, яка може перевернути уявлення про те, що ми називаємо життям? Безумовно.



Психологічні аспекти героїзму

У чому полягає основна роль матері? На думку спадають любов, турбота, щирість, ніжність і самопожертва. Але це все — не те. Усе це скидається на дихання, що є неусвідомленим фізіологічним процесом. Таким самим природним, як і кліпання. Головне завдання мами — спочатку укласти з дитиною психологічний союз, а згодом довести маленькому нетямі, що він — не одне з нею ціле, і навколишній світ — абсолютно безпечне середовище.

Близнюки мають ті самі потреби в розвитку, що й «звичайні» діти, але психологічна ситуація для близнюків та їхніх батьків значно складніша. Рання досвід кожного близнюка полягає в тому, щоб ділитися піклуванням про себе з іншою дитиною, від якої доведеться відрізнятись. Перед кожним із них стоїть досить складне, подвійне завдання — розвивати самосвідомість не тільки окремо від своєї матері, а й від брата чи сестри.

Головною перепоною у взаєминах батьки — близнюки є те, що кожен учасник цього життєвого «експерименту» відчуває провину: мама — бо не може оточити своєю любов'ю і турботою тільки одного з близнюків; діти — бо помічають, що є хтось іще, хто потребує уваги найголовнішої людини на Землі.

На всіх етапах виховання двійні батьки мають розуміти, що для цих дітей значно важливішими є взаємини між ними двома. І ці взаємини слід навчитися поважати, оскільки вони мають ключове значення для розвитку дитини як особистості. Рішення близнюків щодо дорослішання, розвитку та усвідомлення своєї унікальності можуть відрізнятись від аналогічних рішень «звичайних» дітей. Сучасне суспільство цінує незалежність і автономію, а не взаємні прихильність і залежність. Проте, можливо, варто переглянути ці цінності?

Таємне знання героїв

Є речі, які можуть прийняти, зрозуміти й усвідомити тільки батьки близнюків. Наприклад, лише вони розрізняють своїх ідентичних карапузів. І малюки для них настільки ж очевидно різні, як яблука, зірвані з однієї гілки.

Героїзм ситуації з багатоплідною вагітністю ще й у тому, що мама близнюків напевно знає значення слова «втома». Матусі новонароджених досить часто скаржаться на виснаження. А спробуйте це виснаження подвоїти. Або навіть потроїти! Ласкаво просимо до пекла! Тут навіть диявол знесилів від постійного недосипання.

Батьки близнюків на будь-якій вечірці можуть бути «окрасою програми», демонструючи дива вправності, витривалості, уміння залишатися у вертикальному положенні й терпіти те, що витерпіти неможливо взагалі. Усе зазначене вище тренується під час одягання малят. До речі, цю бездоганну еквілібристику батьки демонструють у перервах між нескінченними запитаннями про екстракорпоральне запліднення. Чомусь багато хто вважає, що народити близнюків можна тільки внаслідок штучного запліднення жіночої яйцеклітини *in vitro*.

Є у батьків близнюків ще одна суперздатність — завжди бути напоготові. До речі, слово «завжди» можна замінити точнішим «вічно». Фітнес — це ніщо. Цим незвичайним батькам потрібна щонайменше легка атлетика, зокрема, добре натренований потрійний стрибок. Особливо, якщо обоє дітей повзуть у протилежних напрямках, у їхньому арсеналі має бути вміння здійснювати (як мінімум!) рекордні 18-метрові стрибки.

У перші роки після пологів матері близнюків не симпатизують тим, у кого тільки одна дитина. Ні, вони хороші люди.

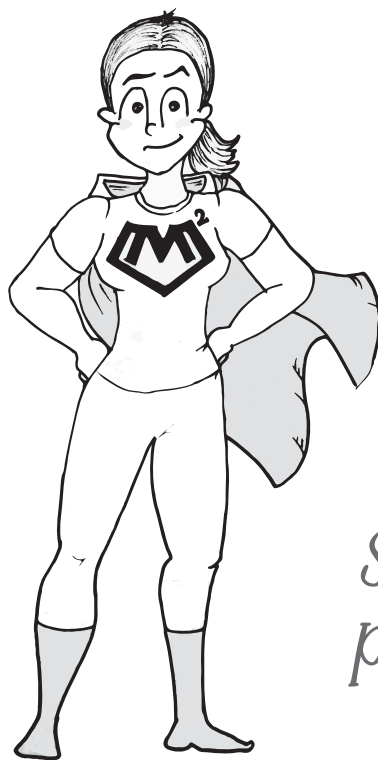


Дуже. Але коли хтось скаржиться, що лишень через одну (!) дитину бракує часу на душ, вони здатні «випадково» перекинути тарілку рагу на «кривдника».

А ще у героїв нашої доби дуже «гучне» життя. І настає мить, коли вони навіть насолоджуються плачем двійні/трійні, а згодом — кайфують, коли однаковісінькі шестилітки синхронно розповідають найдовший на світі жарт.

Рональдіві Рейгану приписують такий вислів: «Героями стають не ті, хто хоробріші за інших, а ті, хто хоробріші на п'ять хвилин довше». Старий мав рацію, але не в усьому. Упевнена, він хотів сказати, що герої хоробріші приблизно на одну дитину.

*Super
mom*



*Super
power*