

ОГЛАВЛЕНИЕ



Предисловие	3
Выражение признательности	5
Введение. Мы знаем, что вы чувствуете	9
Глава первая. Вы не обязаны так мучиться!	19
Глава вторая. Составление индивидуального плана сна для ребенка	29
<i>Помеха для сна № 1: Отсутствие постоянной процедуры подготовки ко сну. Помеха для сна № 2: Ребенок не может уснуть без вас. Помеха для сна № 3: Неправильная обстановка для сна. Помеха для сна № 4: Неправильное использование вспомогательных средств. Помеха для сна № 5: Неправильный график сна. Помеха для сна № 6: Испытание пределов дозволенного. Помеха для сна № 7: Ночные кормления</i>	
Глава третья. Здоровый сон шаг за шагом	71
Глава четвертая. Детские слезы и что с ними делать	93
Глава пятая. Искусство дневного сна	103
Глава шестая. Альтернативные методы обучения сну ...	127
Глава седьмая. Особенности развития и их влияние на сон: от рождения до года	139
<i>Боязнь разлуки (от рождения до 9 месяцев). Режущиеся зубы. Введение в рацион твердой пищи. Достижение новой ступени развития. Боязнь разлуки (9—12 месяцев)</i>	

Глава восьмая. Особенности развития и их влияние на сон: 12–24 месяца	167
<i>Быстрое увеличение словарного запаса. Боязнь разлуки. Нежелание ложиться спать. Приучение к туалету.</i>	
Глава девятая. Особенности развития и их влияние на сон: 2–5 лет	189
<i>Страхи. Ночные кошмары. Ночной испуг. Боязнь разлуки. Страхи, связанные с началом посещения детского сада. Появление в семье новорожденного. Приучение к унитазу.</i>	
Глава десятая. Особые случаи.....	219
Заключение. Обращаемся к вам от чистого сердца.....	263
<i>Приложение 1. Индивидуальные дневники сна</i>	265
<i>Приложение 2. Детский плач. Скорая помощь родителям в экстренной ситуации.....</i>	274
<i>Приложение 3. Таблица сна.....</i>	282
<i>Приложение 4. Потребность во сне по возрастам</i>	284
<i>Об авторах</i>	285

ПРЕДИСЛОВИЕ

Большинство родителей впадают в панику, и небезосновательно, при одной мысли о том, что придется учить ребенка крепко спать всю ночь. Нетрудно представить себе наихудший сценарий: малыш надрыдается от плача, а вы стоите рядом, чувствуя себя беспомощными и виноватыми. В итоге многие родители оправдывают отсутствие режима и находят «разумные» объяснения тому, почему их ребенка нужно укачивать или кормить посреди ночи.

Только мы забываем об одном: детям, как и их родителям, нужно высыпаться. Разница состоит лишь в том, что мы уже умеем это делать, а детям нужно учиться. Как же научить ребенка так, чтобы сердце не разрывалось от жалости, но при этом у него на всю жизнь сформировались правильные привычки сна? Можно ли обойтись без того, чтобы ребенок засыпал просто потому, что выкричался?

Будучи педиатром и матерью двоих малышей, я не понаслышке знаю о проблемах со сном. Хотя на работе я целый день советую клиентам разрешить ребенку научиться самостоятельно успокаиваться, мне, как никому другому, известно, как быстро начинаешь сомневаться в себе посреди ночи. Когда мои дети плакали, больше всего на свете мне хотелось взять их на руки и пожалеть, хотя я и понимала, что тем самым окажу им медвежью услугу. Самое трудное — найти баланс. С одной стороны, нужно обучить ребенка жизненно необходимым навыкам, чтобы он умел успокаиваться без посторонней помощи. С другой стороны, необходимо морально поддержать беспомощно-

го грудничка или испытывающего родителей на прочность карапуза своей любовью и лаской. Как раз поиск этого баланса многим родителям дается труднее всего.

У Джилл Спивак и Дженнифер Уолдбергер прекрасно получается выводить родителей из этого «лабиринта» проблем со сном. Они дают рекомендации с глубоким знанием дела, понимая, с какими трудностями вам приходится сталкиваться, когда садится солнце и наступает время укладывать ребенка. Джилл и Дженнифер помогли многим моим клиентам пройти путь приучения к режиму сна в максимально короткий срок и с минимумом слез и переживаний. В этой книге они предлагают те же базовые приемы, которыми пользуются в своей частной практике. Самое важное в процессе приучения к режиму сна — иметь четкий план действий, чтобы среди ночи, когда нет сил сражаться и вся решительность куда-то испаряется, точно знать, что делать.

Исследования показывают, что наше здоровье тесно связано с качеством сна. Во сне дети растут. После полноценного ночного отдыха они просыпаются более довольными и активными, меньше капризничают. Хорошо отдохнувшие за ночь родители днем более терпеливы, охотнее занимаются детьми, меньше раздражаются. Сон — это не роскошь, а жизненная необходимость. Как для ребенка, так и для родителя качественный сон не менее важен чистого воздуха и здоровой пищи. Стараниями Дженнифер и Джилл вы наконец начнете получать полноценный отдых, играющий немаловажную роль в создании благоприятного климата в семье.

*Кара Наттерсон,
доктор медицинских наук, педиатр
и автор книги «Ваш малыш с головы до ног»*

ВЫРАЖЕНИЕ ПРИЗНАТЕЛЬНОСТИ

Дженнифер хотела бы поблагодарить...

Свою замечательную семью — Энн, Ричарда, Стефани и Эрику — за терпение и понимание, с которыми они отнеслись к моему практически круглосуточному отсутствию дома в период работы над этой книгой. Я не перестаю удивляться вашей непоколебимой вере в успех всех моих начинаний.

Дерека и Линду О'Нил, а также всех своих ирландских друзей и родственников за любовь, которой вы наполняете мою жизнь. Что бы я ни делала, вы всегда готовы протянуть мне руку помощи.

Благотворительный фонд «Prema Agni», благодаря которому я узнала истинные ценности жизни.

Луи Томпсона, Лью Эльганайан, Николь Корнтуэйт, Шерри Грин, Джоди Рафти, Стефани Азария, Филлис Дель Греко, Кейти Маллиген, Элизу Лейн, Дэвида Роджерса, Клер Лафт, Брук Стилл, Эрин Паттерсон, Джона Сейберта, Джинджер Кристи, Митча и Хэнка Коэн, Синтию Тру, Тару Налепински, Лору Дарк и Лори Эйзенберг за вдохновение и моральную поддержку.

Джилл Спивак, моего делового партнера и близкую подругу, за то, что когда-то она пришла в агентство недвижимости в поисках соседки-студентки для совместного съема жилья, что родила ребенка, который плохо спал, что всегда подталкивала меня стремиться выше и копать глубже. Мне доставляет искреннюю радость видеть, как сбываются наши общие мечты.

Джилл хотела бы поблагодарить...

Своего мужа Гэри за опору, чтобы твердо стоять на земле, и за крылья, чтобы летать. Без твоей любви, терпения и бесконечной преданности нашей семье я никогда не смогла бы осуществить свои мечты.

Своих детей, Джейка и Эмму, сам факт существования которых вдохновляет меня на новые достижения и помогает лучше понять себя и как мать, и как профессионала.

Дженнифер Уолдбергер, свою единомышленницу и коллегу, чья безграничная эмоциональная поддержка, преданность нашей дружбе и совместной работе последние двадцать лет придает мне силы для развития в личном плане и в профессии.

Своего отца, Стэна Лассофа, который поддерживает меня с самого детства, каждую неделю делится своей житейской мудростью, который привил мне чувство ответственности и никогда не позволял терять веру в себя.

Свою мать, Джоан Эйзенберг, которая всегда в меня верила и научила тому, что женщина должна иметь профессию, но на первое место всегда ставить семью.

Родителей моего мужа, Дорис и Джона Спивак, с пониманием отнесшихся к моей работе над этой книгой и приготовивших немало ужинов для моего семейства, пока я была лишена возможности это делать.

Натали Вайнстайн за дружескую поддержку и помощь в поиске наилучшего заголовка для этой книги.

Своего пса Отто, который безропотно гулял с другими людьми, пока я работала над книгой, и все равно не перестал меня любить.

Джилл и Дженнифер хотели бы поблагодарить...

Всех мам, пап и маленьких деток, с которыми мы работали все эти годы и которые дали нам как минимум столько же знаний, сколько мы им.

Джули Карсон Мэй за профессиональные рекомендации и мудрость — и за веру в нас, когда мы сами еще сомневались.

Элисон Джанс за помощь в редактировании и творческие идеи, а также весь коллектив издательства HSI за проявленный интерес к проекту и уверенность в его успехе.

Мэри Ленгл и Паулу Фернандес за то, что помогли этой книге встретить своих читателей.

Корки Харви, Венди Хальдеман, Кэрол Паттон и весь коллектив «Pump Station» за бесценные знания и щедрую поддержку.

Адама Гордона, Алису Фишбах, Дэвида Альтшулера, Рейчел О’Брайан и Роксану Кеннеди, упорный труд и преданность которых мы ценим больше, чем они могут себе представить.

Рейчел Клобер-Спейден, Мелани Прегер, Майкла Левина и всех наших клиентов, друзей и близких, чье участие и помощь позволили сделать эту книгу такой, какой вы видите ее сейчас.

Мы знаем, что вы чувствуете

Перед тем как стать родителем, вы, наверное, редко сталкивались с бессонными ночами. Конечно, вы периодически простужались или заболели гриппом и не могли уснуть до утра, но всегда была возможность взять на работе выходной и вылечиться. Или, например, вы засиживались с приятелями до утра, не замечая за разговорами, как летит время. Вы никак не могли понять, почему друзья, уже испытавшие радость материнства и отцовства, постоянно жалуются, и в глубине души думали: «Почему нельзя просто уложить ребенка в кровать? Неужели это так сложно?» (При этом вы свято верили, что у «неработающих» подружек с детьми уйма свободного времени на прогулки по магазинам, посиделки в кафе и прочие удовольствия.)

И вот теперь вы сами стали родителями. Riskнем предположить — раз уж вы купили эту книгу, — теперь вам кажется, что судьба решила основательно вас наказать за прежние мысли, наградив вашего ребенка нежеланием спать. Добро пожаловать в клуб!

Но не переживайте: проклятие за сомнения в умственных способностях подруг не будет преследовать вас вечно, да и компания у вас не самая плохая. Сон — или его отсутствие — наиболее часто обсуждаемая родителями детей в возрасте от нескольких месяцев до пяти лет проблема. Все говорят о детском сне, но многие семьи страдают от дефицита этого драгоценного товара, что само по себе крайне опасно.

Понимание критичности сложившейся ситуации и побудило нас к открытию консультационной практики по проблемам детского сна «Sleepy Planet». Мы уже помогли тысячам семей в нашей стране и во всем мире наконец обрести желанный отдых, но ведь вокруг столько людей, которые до сих пор мучаются. Видимо, вы тоже, раз уж в ваших руках оказалась эта книга. В таком случае знайте, что мы от всего сердца бодем за вас.

Мы прекрасно понимаем, что вы сейчас чувствуете. Вы настолько вымотаны, что не в состоянии адекватно мыслить и действовать, и уже забыли, что такое провести ночь только вдвоем, без малыша. При этом вы безумно любите своего ребенка и готовы сделать что угодно, чтобы он это чувствовал, в том числе кормить и укачивать его, лежать вместе с ним в кроватке, мчаться к нему посреди ночи при первых звуках недовольства.

Вы любящий и заботливый родитель, который желает своему ребенку добра.

Тем не менее ваш малыш плохо спит, отчего страдает вся семья. Возможно, отчаянно ища ответы на свои вопросы, вы читали различные книги, делились проблемой со всеми, кто готов был слушать, перелопатили весь интернет. Но проблема упорно не желает решаться. Надеемся, вам не нужно объяснять, что проблемы с детским сном никак не указывают на вашу умственную неполноценность.

К нам приходят консультироваться умные, образованные мамы и папы, гордящиеся стремлением принимать информированные и взвешенные решения в отношении своего малыша. Мы встречали матерей и отцов со столькими научными степенями, что не пересчитать по пальцам руки, — врачей, юристов, ученых, директоров компаний, — утративших надежду решить проблему дневного сна или частых ночных пробуждений. Бедные родители перепробовали все возможное, вплоть до сна вместе с ребенком в его кровати (и даже в кроватке). Мно-

гие и сами понимают, в чем ведут себя неправильно. Если они такие умные, скажете вы, то почему никак не могут выспаться?

Ответ прост: когда дело касается твоего ребенка, невозможно действовать исключительно рационально, отключив эмоции. Вы любите его больше всего на свете, и мозг не в состоянии игнорировать порывы родительского сердца.

Когда на дворе глубокая ночь, а ребенок не спит, умом вы понимаете, что часами укачивать его, или носить на руках, или забирать его к себе в постель — не самая удачная идея, но сердце знает лишь одно: он плачет, ему плохо, и вы должны ему помочь. Что в такой ситуации делать любящему и здравомыслящему родителю?

В нашем центре родителей учат прислушиваться к своей интуиции и одновременно обеспечивают их необходимой информацией для максимально быстрого решения возникших проблем. Опираясь на данные новейших исследований относительно детей и сна, на собственное образование в сфере детского развития и психотерапии, а также на родительский опыт, мы уже многие годы помогаем семьям поэтапно проходить весь путь приучения ребенка к правильному режиму сна.

Как показывает наш опыт, золотая середина между порывами разума и сердца — лучший способ помочь ребенку хорошо спать, потому что родители тогда не вынуждены впадать в крайности, будь то хладнокровные хирургические методы («Он должен спать, поэтому пусть выплachtetся в одиночестве») либо полное игнорирование собственной потребности во сне («Ну и что, что мы падаем с ног от усталости? Мы все равно качаем ребенка на руках, ведь он плачет!»).

Именно этот компромисс дает родителям уверенность в том, что они действуют в наилучших интересах ребенка, и помогает всей семье как можно скорее обрести возможность полноценно отдыхать.

«Без слез» против «выплакаться»

Большинство родителей, борющихся с проблемой детского сна, знакомы с дискуссиями по поводу того, стоит ли давать ребенку выплакаться. Эти споры вызывают лишь еще большую путаницу. Слыша об очередном методе «без слез», родители предполагают, что ребенок вообще ни разу не заплачет. Суть подобных подходов заключается в том, что, проявляя «мягкость и отзывчивость», т. е. продолжая успокаивать ребенка — поглаживая, беря на руки, держа его за руку и т. д., — вы наносите малышу меньшую душевную травму. Как ни странно, по признанию многих родителей, ребенок все равно продолжает плакать, даже несмотря на повышенное внимание; все дети сопротивляются переменам, и плач — это их способ демонстрации недовольства. Конечно, очень важно, чтобы родители выражали свою любовь к ребенку через физический контакт, и вроде бы нелогично утверждать, что этот самый контакт в процессе приучения малыша к режиму сна дает обратный эффект. Тем не менее в данном случае именно родительские прикосновения могут усугублять детские страдания. Итог? Ребенок в течение нескольких недель, а то и месяцев продолжает испытывать проблемы со сном, потому что ему не дали возможности научиться самостоятельно успокаиваться. Особенно опасны в этом смысле прикосновения к ребенку постарше, поскольку у него возникнет искушение и дальше испытывать родительское терпение. Он будет провоцировать вас, пока вы не уступите и не поможете ему уснуть. Мы выяснили, что при использовании таких «прикладных» методов родители зачастую отказываются от приучения к режиму сна из-за того, что процесс становится слишком длительным и потому слишком утомительным.

Некоторые специалисты предлагает другую крайность: по их утверждению, самый быстрый способ помочь ребенку уснуть — позволить ему выплакаться, т. е. закрыть

дверь и оставить малыша плакать в одиночестве, пока он не уснет от усталости. Этот метод действительно дает результат, иногда достаточно быстро. Впрочем, мы слышали истории о малышах, плакавших по нескольку часов кряду в первые несколько ночей. Видимо, это было вызвано испугом и удивлением от внезапного исчезновения привычных помощников (т. е. вас). Мало кто из родителей спокойно вынесет мысль о ребенке, безутешно рыдающем в полном одиночестве в темной комнате. Мы тоже считаем, что это не выход. На наш взгляд, этот метод слишком жесток по отношению как к детям, так и к родителям.

Наверное, сторонниками обоих подходов движут лучшие побуждения, но все-таки методы «без слез» слишком много внимания уделяют эмоциям ребенка и родителей и слишком мало — созданию необходимых условий для обучения, тогда как методы «засыпания от усталости» — наоборот. Учтя ошибки этих подходов, мы разработали свой. Он не исключает слез, но сводит их к минимуму.

Приучение к режиму сна с минимумом слез

Итак, если от избытка помощи ребенок плачет еще громче и дольше, а от ее недостатка родителям (и ребенку, возможно, тоже) становится не по себе, что же остается? Разумное сочетание приучения ребенка ко сну и моральной поддержки во время этого процесса. Наша методика успешного приучения к режиму сна, позволяющая в максимально короткие сроки и с минимальным количеством слез привить малышу здоровые привычки сна, содержит два важных компонента:

1. Простой адаптируемый план сна, включающий пошаговые инструкции по составлению графика, изменению обстановки и помощи ребенку в обучении новым привычкам сна.

2. Советы, касающиеся эмоционального аспекта процесса приучения ребенка к режиму сна (и неизбежных переживаний), благодаря которым ребенок и дальше будет ощущать родительскую любовь, а родители смогут оставаться последовательными в своих действиях, не поддаваясь на провокации.

Родители, использующие нашу методику, обычно говорят, что менее чем через пять дней ребенок уже спит всю ночь, реагируя на их четкие и последовательные действия, моментально формирующие правильное поведение, и чувствуя родительскую заботу и поддержку в процессе привыкания к новому режиму. Всего за несколько дней малыш начинает понимать, что способен сам, без родительской помощи, успокоиться и уснуть. Немного практики — и он превращается в заправского соню, и вся семья наконец получает столь необходимый ей полноценный отдых.

Хотя существуют иные подходы, предлагающие родителям «золотую середину», мы не нашли среди них ни одного, который помогал бы так же быстро, как наша методика. Ее успех объясняется равновесным сочетанием возможностей для формирования новых привычек и обеспечения заботливой поддержки, не препятствующей обучению. С помощью данной книги мы стремились дать вам все то, что вы получили бы на личных консультациях в нашем центре: наш опыт, необходимые инструменты для правильных действий и незаменимую моральную поддержку. Мы поможем вам составить беспроегрышный план, гарантирующий успех — обычно в течение максимум пяти дней. К нам в «Sleepy Planet» приходили тысячи таких же измотанных родителей. К счастью, бессонные ночи вашего ребенка (а значит, и ваши) скоро забудутся, как страшный сон. Держитесь, помощь уже рядом! (Мы не оставим вас, пока ваш ребенок не научится спать по ночам. Обещаем!)

Как пользоваться книгой

Планируя организацию материала, мы старались помнить о том, что читать книгу будут физически и морально истощенные родители. Мы понимаем, что вам хочется как можно скорее начать высыпаться, поэтому, если желаете немедленно приступить к активным действиям, можете сразу перейти к чтению практических глав: второй под названием «Составление индивидуального плана сна для ребенка» и третьей под названием «Здоровый сон шаг за шагом». Однако мы рекомендуем прочитать все главы, поскольку более глубокое теоретическое понимание вопроса поможет вам оставаться последовательными в своих действиях и ускорит процесс обучения.

Глава 1, «Вы не обязаны так мучиться!», поможет вам понять важность полноценного сна для всех членов семьи и объяснит, почему его дефицит может негативно отразиться на здоровье малыша. В разделе под названием «Как дефицит сна отражается на супружеских отношениях» вы узнаете, что, хотя ребенок и требует постоянной заботы и внимания, хроническое игнорирование родителями собственных потребностей — прямой путь к семейным проблемам.

Главы 2 и 3, «Составление индивидуального плана сна для ребенка» и «Здоровый сон шаг за шагом», содержат практическую информацию, которая ускорит достижение поставленной цели. Оба родителя должны внимательно их прочитать, чтобы в полной мере вникнуть во все тонкости процесса и скоординировать свои действия во время обучения ребенка.

В приложении 1 вы найдете индивидуальные дневники сна — по экземпляру для спящих в детской кроватке и в обычной кровати детей, — позволяющие составить график сна, адаптированный к потребностям вашей семьи. Если хотите, можете не пользоваться дневником и просто делать свои записи. В приложение 3 мы поместили табли-

цу сна, с помощью которой вы сможете отслеживать успехи своего малыша.

Глава 4, «Детские слезы и что с ними делать», затрагивает вопросы моральной стороны процесса. Мы понимаем, что испытывают родители, слыша плач своего ребенка, и, честно говоря, не существует такого метода приучения ко сну, который позволил бы полностью избежать недовольства и слез. В качестве дополнительной помощи мы создали специальное приложение под названием «Детский плач. Скорая помощь родителям в экстренной ситуации»). Обязательно вложите светящуюся в темноте закладку в этот раздел книги: содержащаяся в нем информация подскажет вам, как позаботиться о плачущем ребенке и как справиться с собственными переживаниями. Особенно она пригодится посреди ночи, когда вам будут крайне необходимы дополнительные слова поддержки.

В главе 5, «Искусство дневного сна», мы поможем вам составить график дневного сна с учетом возраста ребенка и шаг за шагом приучить малыша к правильному режиму. Хотя дневному сну посвящена отдельная глава, мы рекомендуем родителям работать над ним одновременно с ночным, т. е. решать проблему дневного сна вы начнете утром после первой «учебной» ночи.

В главе 6, «Альтернативные методы обучения сну», мы предлагаем различные вариации нашей методики для родителей, желающих оказывать ребенку больше помощи в процессе обучения. Хотя дополнительная помощь немного удлиняет этот процесс, некоторым родителям удобнее не торопиться. В этой же главе подробно обсуждается тема совместного сна.

Следующие три главы детально рассматривают особенности дальнейшего развития ребенка и их влияние на сон. Глава 7 посвящена малышам от рождения до одного года, глава 8 — детям от одного года до двух лет, глава 9 — детям от двух до пяти лет. По мере взросления ребенка вы

будете регулярно заглядывать в эти главы в поисках решения возрастных проблем со сном.

Глава 10, «Особые случаи», затрагивает такие вопросы, как воспитание близнецов, тройняшек и т. д., колики и рефлюкс, переселение ребенка из кроватки в кровать, проблемы работающих и одиноких родителей. Чтобы устранить возможные проблемы в процессе обучения или восстановить режим сна, если он вдруг собьется в будущем, обязательно прочитайте раздел из этой главы под названием «Ухабы на дороге». В нем вы найдете советы относительно того, как справиться с переходными периодами развития, болезнями, прорезыванием зубов и другими ситуациями, способными временно нарушить нормальный сон ребенка.

В совокупности эти главы охватывают все важные вопросы и дают необходимые знания и поддержку, чтобы вы чувствовали уверенность в своих решениях, принятых ради обеспечения себе и ребенку полноценного отдыха.

Тысячи счастливых семей не могут ошибаться!

За годы оказания помощи семьям в решении проблемы детского сна мы поняли одно: при наличии правильно организованной информации и заботливой поддержки инструктора, который поможет справиться с нелегкими переживаниями, напомним о необходимости вести себя последовательно, посоветует способ решения возникающих в процессе обучения проблем, не достичь успеха практически невозможно. Теперь ваша очередь последовать примеру тысяч семей, уже прошедших этот путь.

Давайте начнем. Перед вами открывается путь, в итоге гарантирующий неоценимый приз. Только представьте: всего через семьдесят два часа закончатся ваши бессонные ночи и начнется долгожданный отдых.