



ОТ АВТОРА	5
ЗДОРОВЫЙ СОН	9
<i>Глава 1.</i> Чего вы действительно хотите?.....	10
<i>Глава 2.</i> SOS! Спасение очень уставших родителей	22
<i>Глава 3.</i> Особенности работы с детьми от 1 года. Работающие техники от практикующего консультанта.....	49
<i>Глава 4.</i> Работа с негативными ассоциациями до начала применения методики	57
<i>Глава 5.</i> Обучение самостоятельному засыпанию	62
<i>Глава 6.</i> Пошаговая схема обучения сну: методика «Высиживание»	69
<i>Глава 7.</i> Пошаговая схема обучения сну: интервальная методика	78
<i>Глава 8.</i> Часто задаваемые вопросы	83
ОТЛУЧЕНИЕ ОТ ГРУДИ	93
<i>Глава 9.</i> Как делать нельзя!	94
<i>Глава 10.</i> Пошаговая схема отлучения от груди без слез	97
ПРИУЧЕНИЕ К ГОРШКУ	105
<i>Глава 11.</i> Возраст или признаки готовности?	106
<i>Глава 12.</i> Что такое подготовительный этап	108

<i>Глава 13. Как познакомить ребенка с горшком?</i>	116
<i>Глава 14. Как перейти к одежде?</i>	126
<i>Глава 15. Прогулки и сон без подгузников</i>	130
ПРИЛОЖЕНИЯ	139
<i>Приложение 1. Режимы дня по возрастам</i>	140
<i>Приложение 2. Дневник сна ребенка</i>	144
<i>Приложение 3. Эдинбургская шкала послеродовой депрессии</i>	145
<i>Приложение 4. Скачки развития</i>	147
<i>Приложение 5. Отслеживание прогресса ребенка при обучении самостоятельному засыпанию</i>	149
<i>Приложение 6. Дневник успеха ребенка</i>	150

**Здоровый
сон**



Так исторически сложилось, что плохой сон ребенка — это норма, а выражение «спит как младенец» часто еще в период беременности вытесняется в сознании будущих родителей фразой «Спите, пока есть такая возможность, потом будет не до сна» и ее аналогами в разных интерпретациях.

В защиту всех советчиков сразу скажу, что сон малышей — очень сложная и хрупкая система, на которую влияет огромное количество факторов: как прошло бодрствование, его длительность, время и продолжительность сна, способ засыпания, частота прикладывания к груди и многое другое.

Но благодаря тому что это все-таки система с четким набором компонентов в зависимости от возраста и развития ребенка, в ваших силах ее гармонизировать — подарить малышу и себе качественный отдых днем и ночью, а укладывание сделать легким и приятным.



Глава 1

Чего вы действительно хотите?

Работа над сном: блажь или необходимость?

Часто ответ на этот вопрос зависит даже не от того, как спит ребенок (хотя это тоже очень важно), а от отношения мамы к происходящему, от того, сколько у нее помощников, от ее темперамента, скорости восстановления после родов, от необходимости или желания работать в декрете.

Проверим вашу интуицию? Как вы считаете, в ситуации, описанной ниже, работа над сном — блажь или необходимость?

«Трудно ответить. Иногда она капризничает, потом плохо спит, а я смотрю на нее и думаю, что если не станет лучше, то я просто сойду с ума, и начинаю плакать. Я почти убеждена, что это будет наш единственный ребенок, потому что еще раз осознанно подписаться на это я не смогу. А вообще, если говорить коротко, то я несчастна. И мне стыдно от того, что это так, ведь мой ребенок здоров. Но я не могу так же радостно, как остальные мамы, сказать: “Остановись, время! Ты куда бежишь?” Я топлю его», — пишет мама малышки 5 месяцев.

Прочитав эти строки, вы, думаю, уже не сомневаетесь, что в этом случае помощь маме со сном дочки точно нужна.

Чтобы понять, необходима ли коррекция сна в вашей ситуации, ответьте искренне на вопросы первого практического задания. Напишите, что вы действительно чувствуете (как написала мама пятимесячной малышки).

Вам совсем не обязательно кому-то показывать свои ответы. Вы делаете это только для того, чтобы понять, нужно ли вам предпринимать что-то или в глубине души вас все устраивает так, как есть.

Практическое задание: оцените свой ресурс!

1. Помогает ли вам кто-то в уходе за ребенком?

2. По шкале от 0 до 10 (где 10 — очень устала, а 0 — полна сил и энергии) оцените, пожалуйста, степень вашей усталости.

3. Как часто вы бываете раздражительной или обеспокоенной без явной на то причины?

4. Легко ли вы засыпаете?

5. Просыпаетесь ли вы отдохнувшей?

6. Расстраивает ли вас ситуация со сном малыша? (Опишите, пожалуйста, что вы чувствуете.)

Как правило, ответы на эти вопросы позволяют родителям увидеть реальную картину того, как они себя чувствуют — эмоционально и физически.

Причем одно дело, если вы устаете к вечеру, и совсем другое, когда уже утром просыпаетесь разбитой. Тем более если это длится уже не первую неделю, а еще хуже — не первый месяц или год.

Если ответы дали вам лишний раз понять, что не все так плохо, — глубокая проработка сна, скорее всего, вам ни к чему! Вы поймете, когда вам действительно потребуется помощь.

Однако, если ответы вас не радуют, есть веский повод что-то менять:

- пройдите тест на определение послеродовой депрессии в Приложении 3 «Эдинбургская шкала послеродовой депрессии» в конце книги;
- найдите психолога, который работает с женщинами в послеродовом периоде;
- заручитесь поддержкой семьи и постарайтесь обрести помощников в уходе за малышом;
- если у вас нет ресурса и накоплена усталость, задайте себе вопрос: «Сколько я еще так продержусь? Не самое ли время начать работу над сном ребенка?»

Бросьте свой кокос

Периодически на консультации я вижу молодых родителей, которые на грани физического и эмоционального истощения. Хронический недосып, усталость от постоянных укачиваний и кормлений, нерегулярное питание, отсутствие возможности уделить себе хотя бы 30 минут в день — весь этот коктейль делает свое дело.

Но знаете, что самое удивительное? Родители боятся что-то менять даже в таких ситуациях, так как переживают, что будет еще хуже, еще труднее.

Страх буквально парализует их, и вот они уже ждут, когда же их ребенок «перерастет».

«Моральное истощение, отсутствие ресурса и непонимание, как выйти из данной ситуации. Боязнь что-то менять из-за страха, что станет еще хуже», — поделилась в анкете мама малышки 4 месяцев до начала работы над сном.

Тут я часто вспоминаю об одном очень интересном способе ловли обещан, о котором я узнала из книги «Бояться, но делать»¹. Филиппинцы роют

¹ Брэндон У. Бояться, но делать / Уэбб Брэндон, Джон Дэвид Манн; пер. с англ. — М.: Манн, Иванов и Фербер, 2019.

яму и кладут туда кокос. Обезьяна прыгает вниз и хватается орех, но выбрать на волю она не может. Почему? Для этого ей нужно избавиться от кокоса! Однако страх потерять злосчастный орех заставляет обезьяну лишиться своей истинной ценности — свободы.

Так и молодые родители очень боятся, что станет хуже.

Эта книга призвана показать вам, что вы всего лишь в нескольких шагах от заветных спокойных ночей!

Послушайте историю, которая случилась несколько лет назад. Я до сих пор обожаю рассказывать ее моим клиентам и участникам курсов.

Несколько лет назад ко мне на консультацию практически в один день пришли две мамы, причина одна — сон детей из ряда вон плохой.

Первая мама, Светлана, устала укачивать своего сына, который в возрасте 1 года весил уже около 12 килограммов. Моральное и физическое истощение просто не давало ей наслаждаться материнством, ведь по несколько часов в день она укладывала сына, который при этом брыкался и вырывался (угадаете почему?).

Наталья же укладывала свою дочку 13 месяцев только с помощью груди — больше не работало ничего. Наталье нужно было дождаться засыпания малышки (а укладывание часто затягивалось), а дальше — находиться рядом все время сна, ведь на каждое ночное пробуждение малышка тоже требовала грудь.

Списавшись буквально через 2 недели после консультации с Натальей, я узнала, что у ее дочки проблема со сном практически решена: первую неделю они посвятили режиму, ритуалам, условиям сна, а со второй недели начали методику. Малышка привыкала буквально несколько дней, но достаточно быстро освоила навык.

Более того, Наталья отметила в сообщении, что дочке даже понравилась ее кровать и любимая игрушка, она начала ложиться с удовольствием и засыпать быстрее. Примерно в это же время мы созвонились со Светланой: она плакала, так как в тот день не выдержала и сорвалась на сына, ведь он опять так долго не мог заснуть, а сил укачивать у нее совсем не осталось.

Светлана винила себя, ругала, но при этом не сделала ничего из того, о чем мы говорили. Всему виною (как она и сама мне призналась) — чувство страха. Еще не начав работу, она сама для себя решила, что не сможет, что у нее не получится.

В таких случаях мне всегда хочется сказать: «Дайте себе хотя бы одну-две недели! Просто начните претворять рекомендации в жизнь. Вы не представляете, насколько вы близки к вашим целям!»

Глава 7

Пошаговая схема обучения сну: интервальная методика

Если в методике высиживания расстояние между кроваткой и родителем постепенно увеличивалось, то в интервальной методике мы будем постепенно увеличивать время, через которое подходим к ребенку.

На родительских форумах можно увидеть: «Как можно уйти за дверь и оставить ребенка плакать даже на 2–3 минуты? Это же жестоко!»

Вся правда в том, что некоторым детям действительно сложнее уснуть, если взрослый находится рядом. Такие малыши настолько сфокусированы на маме и на отсутствии привычного способа засыпания, что даже не стараются задействовать свой ресурс, чтобы успокоиться.

В итоге интервальная методика становится в подобных случаях спасением. Мама ходила кругами неделю, и ребенок засыпал сложно и подолгу. Как только она вышла за дверь, проблема со сном была решена.

Какое-то время назад, когда я только начинала вести свои групповые курсы, ко мне обратилась мама с полуторагодовалым ребенком. У них был совместный сон с частыми прикладываниями к груди. Основная сложность состояла в том, что малыш после кормления подолгу не мог заснуть — он почти час крутился, а вскоре снова просыпался на кормление. Сна у семьи не было совсем.

Тогда еще я жила в США и гуляла с сыном после его дневного сна на площадке. У моей клиентки была глубокая ночь, 1–2 часа, и она написала, что ребенок почти час не может уснуть. Методику мы пока не начинали, шла активная подготовка. Мама была рассержена и подавлена. Спросив моего позволения, она вышла на кухню попить водички. Перед выходом мама уложила малыша в кроватку. Буквально через пару минут я получила от нее сообщение: «Мария, а он спит!» С той ночи мы внепланово начали интервальную методику. Замечу: ребенок даже не плакал.

Вторая причина, почему можно рассматривать эту методику: вы слишком эмоциональны и ваши действия в более медленной методике только запутывают и вас, и ребенка. Как правило, родители сами понимают, что у них происходит полный хаос. Если вы поймали себя на этой мысли, то это знак — нужно переходить на интервалы.