

М И Р О В Ы Е Р О Д И Т Е Л И



Французские родители не сдаются

100 советов по воспитанию из Парижа

Памела Друкерман

От автора бестселлера
«Французские дети не плюются едой»

Мировые родители

Памела Друкерман

**Французские родители не
сдаются. 100 советов по
воспитанию из Парижа**

Издательство «Синдбад»

2013

Друкерман П.

Французские родители не сдаются. 100 советов по воспитанию из Парижа / П. Друкерман — Издательство «Синдбад», 2013 — (Мировые родители)

После невероятного успеха своей первой книги «Французские дети не плюются едой» Памела Друкерман продолжает открывать читателям секреты «воспитания по-парижски». Многие иностранцы, попадая во Францию, замечают, что местные дети разительно отличаются от своих сверстников в других странах. Они не грубят родителям, не ноют, говорят взрослым «здравствуйте/спасибо/до свидания», за столом виртуозно орудуют ножом и вилкой и, что самое поразительное, едят все подряд! Автор книги – талантливая журналистка и мама троих детей – смотрела на все эти чудеса и постепенно пришла к выводу: ошибается тот, кто думает, что французские дети сделаны из какого-то особого теста. Просто во Франции на протяжении веков сложилась особая культура воспитания, основанная на взаимоуважении и здравом смысле.

© Друкерман П., 2013

© Издательство «Синдбад», 2013

Содержание

Предисловие	6
Глава 1	9
1. Беременность – не научно-исследовательский проект	10
2. Малышу необходимо ваше спокойствие	11
3. Не впадайте в панику из-за суши	12
4. Эмбриону чизкейк ни к чему	13
5. Ешьте за одного	14
6. Не носите мужнины рубашки	15
7. Оставайтесь сексуальной	16
8. Эпидуралка не порок	17
9. Не стойте в конце туннеля	18
Глава 2	19
10. Устройте малышу экскурсию по дому	20
11. Наблюдайте за малышом	21
12. Говорите ребенку правду	22
13. Будьте вежливы	23
14. Бездельничать тоже необходимо	24
15. Ненавязчиво приучайте к режиму питания	25
16. Питательные смеси – не отравы	26
17. Сделайте овощи первой «взрослой» пищей	27
Глава 3	28
18. Следуйте законам природы	29
19. Беспокойный сон – не повод для беспокойства	30
20. Научитесь держать паузу	31
21. Настройте ребенка на сон	32
22. Скажите, что пришло время сна	33
Конец ознакомительного фрагмента.	34

Памела Друкерман

Французские родители не сдаются

© Перевод, издание на русском языке, оформление.

Издательство «Синдбад», 2014

Все права защищены. Никакая часть электронной версии этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, для частного и публичного использования без письменного разрешения владельца авторских прав.

*Посвящается Саймону
и нашим маленьким личностям*

Предисловие

Когда я написала книгу о том, чему научилась, воспитывая троих детей во Франции¹, у меня не было уверенности, что ее прочтет кто-либо, кроме моей матери. Честно говоря, я сомневалась, что и она осилит ее целиком (мама предпочитает романы).

К моему удивлению, книгу прочитало множество людей, не связанных со мной родственными узами. Вначале были сердитые отклики. Кто я такая, чтобы критиковать «американский метод» воспитания? (Неужели он существует?) Разве французские дети совсем не безобразничают? Не ограничились ли мои наблюдения опытом парижских семей, к тому же обеспеченных? Не превозношу ли я искусственное вскармливание?

Признаться, я отношусь к тому типу женщин, которые, заслышав критику в свой адрес, тут же хватаются за голову: как верно подмечено! И не на шутку испугалась. Но тут стали приходить письма другого рода. (Многие из этих писем я выложила на своем сайте.) Оказалось, что обычные американские родители вовсе не считают, что я ложно обвиняю американцев в неправильном воспитании детей. Так же как и у меня, у них были проблемы, и им хотелось узнать, как их решают другие.

Одни признавались мне, что книга подтвердила то, что они тайком считали правильным, но мучились угрызениями совести. Другие писали, что опробовали предложенные мною методы на своих детях и убедились в их эффективности. (Не могу передать, какую радость доставили мне эти признания.) Многие просили добавить подробностей, конкретных советов, а то и вовсе написать новую версию книги, без истории моей жизни и переезда во Францию, что-то вроде практического пособия, которым смогут воспользоваться также бабушки и дедушки, мужья и няни.

Так родилась эта книга. Она представляет собой квинтэссенцию самых толковых, полезных и практичных советов, которые я получила от французских родителей и экспертов по воспитанию детей. Чтобы применять их на практике, не нужно жить в Париже. И не обязательно полюбить сыры – надо лишь ознакомиться с рецептами, приведенными в конце книги. (Хоть это и блюда традиционного меню французских детишек, они вполне могут прийти по душе и взрослым.)

Я уверена в эффективности всех ста правил. Не подумайте, будто я сочинила их и поэтому пропагандирую. Конечно же, они подойдут не всем. Французы хорошо понимают, что каждый ребенок индивидуален, и правила иногда можно (и нужно) нарушать.

Вы заметите, что за многими рекомендациями стоят основополагающие принципы. Самым радикальным для меня как американки был следующий: если жизнь семьи вертится исключительно вокруг детей, это плохо для всех, включая самих детей. Думаю, многие родители согласятся с этим. Статистика подтверждает: по мере того как новый, интенсивный стиль воспитания все сильнее овладевает родительскими умами, возникнув словно ниоткуда лет двадцать назад, удовлетворение семейной жизнью постепенно снижается. Родители, как это ни печально, менее счастливы, чем бездетные супруги, и рождение очередного ребенка не добавляет им оптимизма. Меня огорчило исследование, проведенное среди американских семей среднего класса, в котором описано, как родители из авторитетных взрослых превращаются в обслуживающий персонал для своих детей. Я бы уточнила – в «личных поваров» и «шюфров», учитывая повальное увлечение американцев готовкой на скорую руку и привычку встоду возить детей с собой.

Мы начинаем сомневаться, так ли уж хорош этот пресловутый стиль воспитания «новой элиты». Многие из наших добрых намерений – от развивающих видеofilmов до изма-

¹ Памела Друкерман «Французские дети» не плюются едой. – М.: Синдбад, 2012.

тывающих поисков лучшего колледжа – теперь не кажутся бесспорно правильными. Некоторые эксперты называют первое поколение детей, возвращенное таким методом, «хрустальными вазами» (настолько они хрупкие) и предупреждают, что постоянное подталкивание к «успеху» (как его понимают родители) обрекает детей на несчастливую жизнь.

Никто не утверждает, что французские родители все делают правильно. Да и не все они воспитывают детей одинаково. Правила, собранные в этой книге, скорее отражают общепринятый традиционный подход к воспитанию, народную, национальную мудрость. Это свод рекомендаций, которые активно распространяют французские книги по воспитанию, журналы, эксперты-педагоги. Большинство знакомых мне родителей руководствуется ими в повседневной жизни или, по крайней мере, стремится к этому. (Моя французская приятельница сказала, что собирается подарить эту книгу своему брату, чтобы он мог стать «чуть более французом».)

Многое из того, что я называю «французской мудростью», – всего лишь здравый смысл. В своих письмах мои читатели высказывают мнение о том, что французские методы воспитания перекликаются с системой Монтессори, также как и с идеями известного педагога венгерского происхождения Магды Гербер.

Кто-то уверяет меня в том, что именно так американцы воспитывали своих детей до наступления «рейганомии», бума психотерапии и появления пресловутой теории о том, что дети из бедных семей отстают в развитии, поскольку в раннем возрасте недополучают родительского внимания.

Французским идеям воспитания надо отдать должное – они понятны и логичны. Французы твердо верят в то, что дети – существа разумные. Что в общении с ними следует сочетать немного строгости и много-много свободы. Что нужно внимательно слушать детей, но не выполнять беспрекословно все, что они скажут. Изобретательность и терпеливость, с которыми они выводят своих детей за рамки «детской еды», поразительны. И еще они считают, что лучшее воспитание могут дать только спокойные родители. На примере Франции можно наблюдать, как целая нация в режиме реального времени старается следовать этим принципам воспитания. Это как контрольная группа размером с целую страну. Приезжайте посмотреть! Будете приятно удивлены.

Почему французская система воспитания так актуальна для нас сегодня? Дело в том, что она – своего рода зеркальное отражение того, что происходит во многих других странах. Например, мы, американцы, считаем, что нужно как можно раньше начинать развивать у ребенка когнитивные навыки – чтения, например. Французы же стремятся привить маленьким детям «мягкие» навыки – коммуникации, сопереживания. Мы постоянно побуждаем ребенка к действию. А французы уверены, что безделье не менее важно. Мы не решаемся лишний раз травмировать ребенка отказом, а французы полагают, что ребенок, который не может справиться с раздражением, вырастет несчастным. Мы озабочены прежде всего достижениями детей. Французы считают, что качество прожитых вместе восемнадцати (плюс-минус) лет не менее значимо. Мы привыкли думать, что прерывистый сон, приступы детского гнева, привередливость в еде и постоянные капризы неизбежны, если у вас есть маленькие дети. Для французов все эти «прелести» абсолютно невозможны («энпосибль» – позволю себе произнести это на французский манер).

Я журналист, а не эксперт по воспитанию детей. Что же убедило меня в правильности французского подхода? Факты! Многое из того, что французские родители делают интуитивно, по традиции или методом проб и ошибок, полностью совпадает с новейшими рекомендациями ученых. Французы воспринимают как само собой разумеющееся то, что младенца можно приучить спать по ночам; что терпению можно научиться, а чрезмерная похвала губительна для детей; что родителям следует быть на одной волне с ребенком; карапу-

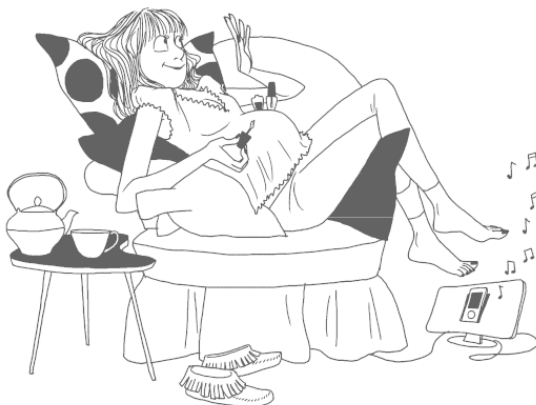
зам-первогодкам вовсе не нужны обучающие карточки с текстом и картинками, а приобщение к новой еде возможно только через дегустацию... Именно это нам говорит сегодня наука.

Мне бы хотелось, чтобы эта книга стала для вас вдохновением, а не доктриной. Будьте гибкими. Во Франции говорят: «Нужно все время менять подход к тому, что ты делаешь». Дети меняются очень быстро. По мере того как они взрослеют, вы можете придерживаться тех же руководящих принципов, но применять их по-другому. Надеюсь, моя книга поможет вам в этом. Ее нельзя рассматривать как устав. Скорее это набор инструментов, с помощью которых родители смогут сами во всем разобраться. Как гласит пословица, если хочешь помочь голодному, не давай ему *filet de saumon à la vapeur de fenouil* (филе лосося на пару с соусом из фенхеля), дай ему удочку.

Не думаю, что ваша система воспитания после прочтения этой книги станет французской. Она всегда будет вашего собственного, семейного «замеса». Но я рада, что у меня есть возможность подкинуть вам некоторые идеи. Моя мама считает, что мне есть чем поделиться.

Глава 1

Беременность по-французски



Все беременные женщины испытывают тревогу. Еще бы, ведь предстоит родить человека. Некоторые из нас даже обед родить не могут. Но в Америке «беременно-материнскую паранойю» в пору приравнивать к олимпийскому виду спорта. Мы обязательно должны просчитывать, насколько может быть полезен будущему ребенку каждый съеденный нами кусочек. Вся эта суета малоприятна, но кажется нам необходимой. Мы, будущие матери, даем понять, что готовы пожертвовать всем ради еще не родившегося ребенка.

Французы не поощряют беспокойства беременной женщины. Более того, во французском лексиконе периода беременности появляются такие словечки, как «безмятежность, уравновешенность, дзен». Будущие матери словно показывают окружающим, насколько они спокойны и какое удовольствие испытывают от процесса вынашивания ребенка. Небольшое смещение акцентов – а какая разница!

1. Беременность – не научно-исследовательский проект

Француженки, которые готовятся стать мамами, может быть, и прочтут одну-две книжки по уходу за детьми. Но они вовсе не считают это чтение обязательным и не испытывают потребности постичь философию воспитания. Быть подготовленной к родам и знать назубок названия хромосомных расстройств – не одно и то же.

Вынашивание ребенка – чрезвычайно таинственный и содержательный процесс (если только прежде у вас не было опыта беременности или на ваших глазах не рожала кошка). Вы вполне можете позволить себе наслаждаться этим продолжительным состоянием, не пытаясь контролировать каждый свой шаг и не прибегая к помощи персонального гуру. Прислушиваться стоит только к своему внутреннему голосу.

2. Малышу необходимо ваше спокойствие

Если вас не убеждает призыв сохранять спокойствие для собственного блага, сделайте это ради своего еще не родившегося ребенка. Французские журналы для беременных пишут, что плод чувствует настроение матери. Его будоражит лишний стресс и успокаивают гормоны радости, проникающие через плаценту. Специалисты настоятельно рекомендуют беременной женщине снизить тревожность. Для этого подходят и терапевтические беседы с врачом или психологом, и приятные косметические процедуры, и романтические ужины (желательно с отцом ребенка), и ланчи с подругами. Как говорят французы, у *zen maman* (дзен-мамочки) рождается *zen bébé* (дзен-ребенок), а спокойная беременность задает спокойный тон будущему воспитанию.

3. Не впадайте в панику из-за суши

Во Франции будущие мамочки стараются не рисковать. Им известно, что некоторые вредные привычки – сигареты и алкоголь – чрезвычайно опасны для плода. Сегодня французские врачи рекомендуют завязывать и с тем, и с другим, хотя женщины по-прежнему изредка позволяют себе бокал шампанского (*coupe de champagne*). Но все остальные пристрастия опасны лишь в том случае, если речь идет о скоропортящихся продуктах – например, суши или сашими.

Советуйтесь со своим врачом. Но помните, что случайно съеденная паста с непастеризованным пармезаном – вовсе не повод для нервного срыва.

4. Эмбриону чизкейк ни к чему

Не стоит рассматривать период беременности как кулинарную вольницу, о которой вы втайне мечтали во все голодные годы романтических ухаживаний и брака. Французские авторитеты советуют: если организм требует сладкой булки, его желательно отвлечь, подсунув яблоко или кусок сыра. Правильной тактикой во время беременности является позволение побаловать себя иногда порцией *mousse au chocolat* (шоколадного мусса), вместо того чтобы полностью от него отказаться. Это усмирит зверский аппетит, и он не будет докучать вам в ближайшее время. Девиз: умеренность вместо лишений.

5. Ешьте за одного

Планируйте выйти из состояния беременности, не утратив ни капли своей привлекательности. Серьезно относитесь к контрольным цифрам прибавки в весе, установленным вашим врачом. (Французские нормы строже американских, и для француженок они вроде библейских заповедей.) Помните, что после рождения ребенка гораздо легче сбросить вес, если за время беременности вы не набрали слишком много. Один французский источник подсказывает, что умеренно активной беременной женщине необходимо дополнительно от двухсот до пятисот калорий в день, но предупреждает, что все набранное сверх этого «неизбежно превратится в жир». При этом никто не призывает к аскетизму в питании. Француженки едят не только для того, чтобы накормить ребенка в утробе, – они полагают, что имеют полное право получать удовольствие от еды.

6. Не носите мужнины рубашки

Не стоит наряжаться бесформенным чучелом – это одинаково плохо и для вашего морального состояния, и для настроения вашего партнера, а возможно, даже для малыша. Не поспешите на симпатичную одежду для будущих мам. Дополните ее кардиганами и леггинсами из своего гардероба, освежите цвет лица губной помадой и ярким шарфом. Внимание к таким деталям – свидетельство того, что вы не перешли полностью из категории «женщина» (*femme*) в категорию «мамочка» (*maman*). Вы можете с успехом исполнять обе роли.

7. Оставайтесь сексуальной

Французские журналы для беременных не только не запрещают будущим мамам заниматься сексом, но даже дают четкие инструкции о том, как это делать. Включая списки афродизиаков (горчица, корица, шоколад и др.) и подробные описания позиций для третьего триместра беременности. Все это сопровождается соблазнительными фотографиями беременных моделей в кружевном белье, с призывным взглядом. Некоторые из них вполне убедительны. Беременные француженки не трансформируются в секс-богинь, у них такое же капризное либидо, как у остальных женщин. Но они не считают, что перешли в другое измерение, где недопустим даже намек на интим. И знают, что если отправить свою соблазнительность в глубокую спячку, разбудить ее потом будет нелегко.

8. Эпидуралка не порок

Француженки не рассматривают роды как героическое противостояние боли, так же как и демонстрацию самоотверженности матери, готовой вынести любые муки ради собственного ребенка. Обычно француженки не утруждают себя лихорадочным составлением «плана родов», в котором прописаны параметры освещения, список приглашенных гостей и назначен тот, кто «поймает» ребенка на выходе.

Во Франции можно рожать с помощью акушерок-повитух, под гипнозом и даже на дому. Французы не придают особого значения выбору места и способа родовспоможения. Для них главное, чтобы ребенок безопасно выбрался из матки и попал в их объятия. Одни предпочитают, чтобы при этом все было естественно – *«au naturel»*, другие требуют гигантской порции наркоза. Даже те француженки, которые питаются исключительно органикой и планируют кормить малыша грудью почти до школы, с восторгом встречают анестезиолога в предродовой палате.

9. Не стойте в конце туннеля

Папаши, это обращение к вам. Если только вы лично не принимаете роды, не стойте «в конце туннеля». Согласна, нет ничего заманчивее стать свидетелем чуда рождения новой жизни. И, конечно, вам хочется первым поприветствовать своего ребенка. Но пусть это произойдет секундой позже, просто чтобы сохранить женскую тайну. Поверьте, вам не обязательно это видеть. Как гласит французская пословица, не всякую правду следует произносить вслух.

Глава 2

Ребенок-Эйнштейн



Французы не считают младенцев беспомощными существами. Даже к новорожденным они относятся как к крохотным, но рациональным созданиям, которые понимают язык и могут кое-чему научиться (если, конечно, их обучают мягко и ненавязчиво, в соответствии с возрастом). И в этом нет никакой натяжки. Американские ученые недавно доказали, что даже годовалый малыш – отнюдь не «чистый лист»: у него есть понятие о морали, он способен решать простейшие арифметические задачи с предметами. Кто знает, какие сверхспособности откроются в детях завтра? По крайней мере, следует помнить, что когда мы разговариваем с младенцами, они слушают нас и, возможно, что-то понимают.

10. Устройте малышу экскурсию по дому

Как любой человек, впервые переступающий порог своего нового дома, ваш малыш хочет сориентироваться и узнать, где он будет спать. Когда вы привезете новорожденного из род-дома, прежде всего дайте ему осмотреться. Вот он – твой дом! Возьмите за правило говорить малышу «до свидания», уходя из дома, и предупреждать о том, когда вернетесь. Помогите ему освоиться в этом мире: объясните, что бабушка – это папина (или мамина) мама, и что за шум доносится с улицы. Французы полагают, что разговаривая с младенцем, они не только приучают его к звучанию родительского голоса, но и передают ему важную информацию. И считают, что грамотным разъяснением можно успокоить расстроенного ребенка.

11. Наблюдайте за малышом

Если вы попросите новоиспеченную французскую мамочку рассказать о ее философии воспитания, она скорее всего пожмет плечами и ответит: «Я просто наблюдаю за своим ребенком», имея в виду, что проводит много времени, наблюдая за тем, что и как делает ее малыш. Это куда более важно (хотя и не так очевидно), чем может показаться. Мама пытается настроиться на одну волну с ребенком, научиться читать его подсказки и следовать им. (Американские ученые говорят о «чувствительности» и считают ее одним из самых важных качеств матери или воспитателя.) Идея в том, что вы всегда должны быть рядом, когда ребенок в вас нуждается. Но в те минуты, когда он счастливо распевает и агукает на игровом коврике, постарайтесь не мешать ему, предоставив полную свободу самовыражения. Надо стремиться достичь того, что французы называют *complicité* – полного доверия и взаимопонимания. Даже с тем, кто регулярно срыгивает на вас.

12. Говорите ребенку правду

Самый знаменитый французский педиатр и психоаналитик Франсуаза Дольто говорит, что детям вовсе не обязательно, чтобы в семье царила полная гармония. Но обстановка в доме должна быть понятной, из нее не надо делать тайну. Дольто утверждает, что маленькие дети чувствуют, когда в семье не ладится. При этом им, так же как и всем нам, необходимо получить утешительное подтверждение: «Ты не сошел с ума – у нас действительно есть проблемы!» Она настаивает на том, что малышу нужно рассказать о разводе родителей, даже если ему всего лишь полгода. Когда умирает бабушка или дедушка, следует мягко объяснить ребенку и это, даже взять его на похороны, хоть ненадолго. Приемному ребенку необходимо услышать хотя бы несколько слов о своей биологической матери. Приемная мать может просто сказать: «Я с ней не знакома, но ты ее знал(а)». Французы твердо верят в то, что родители с самого раннего возраста ребенка могут значительно облегчить ему восприятие многих ситуаций простым рассказом о них.

13. Будьте вежливы

Французские родители стараются не сюсюкать с младенцами, не лопотать вместе с ними на их малопонятном языке. Однако они не забывают говорить малышу «здравствуй», «пожалуйста» и «спасибо». Никогда не рано начать прививать ему хорошие манеры. Этот ранний *politesse* создает фундамент для спокойных и уважительных отношений в будущем.

14. Бездельничать тоже необходимо

Разумеется, с малышом следует говорить, показывать ему окружающий мир, читать книжки. Но ребенку, как любому человеку, иногда необходимо и побездельничать. Он не хочет, чтобы за ним наблюдали и вели с ним беседы круглосуточно. Ему нужно время, чтобы усвоить ту новую информацию, которую он получил. (Родителям, кстати, тоже.) Постарайтесь, чтобы ваше общение с малышом протекало в естественном ритме. Предоставьте ребенку личное время и пространство, дайте возможность почувствовать себя свободным.

15. Ненавязчиво приучайте к режиму питания

В первые месяцы жизни ребенка французские родители, как правило, кормят его по требованию. Но затем вступают в силу некоторые непреложные правила:

- Ребенок должен питаться всегда примерно в одно и то же время.
- Несколько плотных приемов пищи лучше, чем множество перекусов.
- Малыш должен приспособиться к распорядку питания в семье.

Имея это в виду, вы можете постепенно увеличивать продолжительность перерывов между кормлениями. Отвлеките ребенка от приступа голода, выйдя с ним на прогулку в слинге или в коляске. Поначалу вы будете выигрывать лишь по несколько минут в день, но постепенно ребенок привыкнет ждать: сначала он сможет выдержать три часа между приемами пищи, а затем и все четыре. Через несколько месяцев он приспособится к режиму питания, который в той или иной степени сохранится на всю оставшуюся жизнь: завтрак, обед, полдник и ужин – примерно восемь утра, полдень, четыре пополудни и восемь вечера (соблюдать график с военной точностью не обязательно).

16. Питательные смеси – не отравы

Французские матери знают, что грудное вскармливание – самое полезное. Но они не рассматривают кормление грудью как критерий оценки матери и не считают, что надо преодолевать муки боли и неудобство.

Многие прагматично замечают, что сами выросли здоровыми, хотя были вскормлены питательными смесями, причем старого образца, не столь совершенными (правда, тут надо учитывать и другие факторы). Некоторое чувство вины француженки все же испытывают, но уверены, что заставлять себя кормить грудью – неправильно, в том числе для собственного здоровья. Они полагают, что выбор метода вскармливания и его продолжительности – дело сугубо личное, тут не должно быть командных установок. Лучший довод в пользу кормления грудью, по мнению француженок, – это удовольствие, которое получают мать и дитя.

17. Сделайте овощи первой «взрослой» пищей

Если первой пищей вашего ребенка станет пресная рисовая каша, он, возможно, к ней и привыкнет. Но почему бы не начать с чего-то более привлекательного? Примерно с шести месяцев французы кормят малышей аппетитными пюре из шпината, моркови, очищенных цукини и других овощей. Вскоре они переходят к фруктам, мясу в небольшом количестве и разным видам рыбы. Французы пытаются привить своим детям пожизненную любовь к открытию новых вкусов, научить их наслаждаться едой.

Глава 3

Баю-бай, малыш



Вот что поражает: французские дети, как правило, спят всю ночь уже к трем-четырем месяцам, а то и раньше. При этом родители не оставляют малышей «прокричаться», по крайней мере надолго.

Это не случайность, не мистика и не результат добавления коньяка в молочную смесь. Если вы верите в то, что младенцы способны к обучению, значит, вы можете многому их научить. В первую очередь тому, как надо спать.

18. Следуйте законам природы

Ваш малыш уникален, и вы не успеете оглянуться, как он поступит в университет и затем прославится. О его жизни снимут биографический фильм, в котором стареющая Гвинет Пэлтроу сыграет вас, его пожилую, но все еще ослепительно красивую мать... Однако – и французские родители об этом знают – даже самый необыкновенный малыш подчиняется законам природы. А именно: циклы сна здоровых младенцев, в том числе вашего, – короткие. В конце каждого цикла ребенок зачастую просыпается, может даже заплакать. Чтобы дольше не просыпаться, ребенок должен научиться самостоятельно соединять фазы сна: просыпаясь после одной фазы, погружаться в следующую, не заставляя вас при этом вставать с постели и подходить к нему. Взрослые, за исключением тех, кто страдает бессонницей или переживает менопаузу, блестяще справляются с этой задачей каждую ночь.

Соединение циклов сна требует определенных навыков. Некоторым младенцам повезло – у них этот дар врожденный. Но большинству, чтобы научиться, нужно время.

19. Беспокойный сон – не повод для беспокойства

Во сне младенцы издают множество разных звуков. Они хнычут, всхлипывают, вздыхают. Они взмахивают ручками, как уличные регулировщики. Но это не значит, что они проснулись. Если каждый раз бросаться к ребенку, едва он пискнул, и хватать его на руки, можно ненароком разбудить.

20. Научитесь держать паузу

Мы знаем, что малыши, пока не научатся соединять фазы сна, часто плачут. Знаем и то, что они могут кряхтеть, как рассерженные лягушата, но при этом продолжать спать. Поэтому когда вашему малышу будет несколько недель от роду, попробуйте выдержать паузу, прежде чем вскакивать среди ночи, услышав какие-то звуки². Прислушайтесь – вдруг это и есть тот самый момент, когда ребенок погружается в следующую фазу сна самостоятельно, без чьей-либо помощи. Если вы немедленно броситесь к нему и возьмете на руки, то лишите его шанса развить этот навык.

Возможно, ребенок еще не готов самостоятельно соединять фазы сна. Но не выдержав паузы, вы этого не узнаете – так же как и ваш малыш. Он подумает, что только с вашей помощью может вернуться в состояние сна в конце каждого цикла. Поспешно бросаясь к ребенку, вы ощущаете себя преданным и самоотверженным родителем. Но, по сути, относитесь к нему как к беспомощному существу, не способному к обучению и развитию. К тому же не исключено, что малыш произвольно издавал какие-то звуки во сне, а вы, действуя из лучших побуждений и беря его на руки, сами прервали его сон.

Однако чересчур затягивать паузу не стоит. Французские родители, как правило, ждут минут пять – чуть дольше или чуть меньше. Но они не заставляют малыша «прокричаться». Если по истечении нескольких минут он продолжает плакать, родители понимают, что его действительно что-то тревожит, и берут на руки.

² Когда вы научитесь понимать содержание плача своего ребенка, то без труда узнаете призыв к смене подгузника. Заслышав его, не стоит ждать – просто переоденьте малыша. – *Примеч. авт.*

21. Настройте ребенка на сон

Одного умения «держать паузу» недостаточно, чтобы обучить ребенка сну. Французы считают, что должны быть ритуалы, настраивающие на сон. Днем оставляйте ребенка при дневном свете, даже если он дремлет. Подавайте ему сигналы о том, что приближается время ночного сна, – купанием, переодеванием в пижаму, колыбельной и, наконец, пожеланием «спокойной ночи». Как только малыш успокоится и расслабится после вечерних процедур – лучше, чтобы он еще бодрствовал, – положите его в кроватку в темной комнате. Очень полезно немного поговорить с ребенком. Вы ведь хотите, чтобы он засыпал, чувствуя себя в безопасности, зная, что хоть и ненадолго расстанется с вами, ничего страшного не произойдет.

22. Скажите, что пришло время сна

Почему мы готовы обсуждать, как спит наш ребенок, с кем угодно, только не с самим ребенком? Скажите своему малышу, что пришло время сна. Объясните, что отдых необходим всей семье. Предупредите, что не будете приходить к нему ночью часто, потому что хотите, чтобы он научился засыпать самостоятельно. Скажите малышу, как замечательно будет для всех – и для него в том числе, – если он не станет просыпаться в три часа ночи. В одной французской книге по уходу за детьми родителям рекомендуют утром, после первой же ночи полноценного сна, обязательно сказать ребенку, как они довольны и горды им. Это помогает закрепить обретенный навык.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.