



Анна Вальгрен

Наши дети спят всю ночь

Текст предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=9501322
Наши дети спят всю ночь / Анна Вальгрен; [пер. со швед. Лены Леон].: АСТ; Москва; 2015
ISBN 978-5-17-088362-2

Аннотация

Вы не высыпаетесь? Вы переутомлены? Вы чувствуете, что постоянное недосыпание начинает сказываться на ваших взаимоотношениях?

Но ни вам, ни вашему малышу это больше не грозит.

Проведя курс «Спать Всю Ночь», вы поможете своему малышу спать спокойным, крепким, продолжительным сном.

Как только вы решитесь провести курс «Спать Всю Ночь», для вас начнутся новые времена. Это могут подтвердить десятки тысяч родителей во всем мире.

Содержание

Наши дети спят всю ночь	5
Введение	5
Почему этот курс работает	9
Дети и сон	20
Сафари. Аллегорическое повествование	27
Курс «Спать Всю Ночь»: покой, безопасность, наслаждение!	32
Покой	33
Безопасность	40
Конец ознакомительного фрагмента.	44

Анна Вальгрен

Наши дети спят всю ночь

© Anna Wahlgren, 2008

© Л. Леон, перевод на русский язык

© ООО «Издательство АСТ», 2015

* * *

Наши дети спят всю ночь

Введение

Дорогие мама и папа!

Вы не высыпаетесь? Вы переутомлены? Вы чувствуете, что постоянное недосыпание начинает сказываться на ваших взаимоотношениях?

В этом случае вы наверняка узнаете себя в словах этого обеспокоенного отца:

«У нас чудесная, совершенно замечательная четырехмесячная малышка. К сожалению, она очень плохо спит.

Укладывание представляет собой достаточно сложную процедуру, включающую кормление грудью, укачивание в коляске и всевозможные уловки.

В течение ночи малышка то и дело просыпается и плачет, а поскольку мне чаще всего предстоит долгий рабочий день, то заниматься ею приходится моей жене.

Днем проблемы продолжаются. Дочка спит максимум три раза в день по 20–30 минут.

Я очень обеспокоен здоровьем моей жены, поскольку все это заметно отражается на ее самочувствии.

Разумеется, я, как могу, стараюсь ей помочь, но и мои силы уже на исходе.

Вы – наша последняя надежда»¹.

Довольно отчаиваться! Помощь содержится в книге, которую вы, мама или папа, сейчас держите в руках.

Проведя курс «Спать Всю Ночь», вы поможете своему малышу спать спокойным, крепким, продолжительным сном. Не пять, шесть или семь часов подряд, а двенадцать, одиннадцать или одиннадцать с половиной – на ваше усмотрение.

Вы вырветесь из заколдованного круга, в котором недосыпание отражается буквально на всем: на аппетите, работоспособности, жизнерадостности, любви, – и ваша жизнь всего за несколько дней войдет в нормальную колею.

Хорошие ночи повлекут за собой хорошие дни. Ваш малыш станет радостнее и здоровее. С расцветом его жизнерадостности возрастет и ваша вера в себя, к вам вернутся силы.

Режим значительно упростит вашу жизнь. Благодаря ему, курс «Спать Всю Ночь» предоставит всей вашей семье такую свободу передвижения, о которой сейчас из-за усталости вы наверняка не в силах и мечтать.

Слова одной наконец-то выспавшейся мамы:

«Тот, кто не был в подобной ситуации, никогда не сможет понять, как ужасно недосыпание. А значит, он не сможет понять и то, каким благословением является Курс Анны для огромного количества семей, где есть маленькие дети.

¹ Все цитаты в этой книге подлинные. Некоторые имена изменены, а письма немного отредактированы. Оригиналы писем Вы можете найти на родительском форуме моей страницы www.annawahlgren.com под рубрикой «Жизнь после курса. Приободритесь!» Прим. автора

Однажды я пошла в магазин, набрала продуктов, заплатила на кассе и, пройдя мимо купленного, пошла домой с пустыми руками... Спихватилась я уже дома. Подобной усталости просто не должно быть места!

Не понимаю, откуда я (мы) раньше брали силы. Огромнейшее СПАСИБО Вам, дорогая Анна!

Когда мы начали курс «Спать Всю Ночь», мой муж был настроен весьма скептически. Теперь же он просто счастлив».

Не выспаться ужасно. Лишение сна – это древний испытанный метод пыток. Если лишить человека возможности спать, то в скором времени он будет согласен пойти на что угодно.

Но ни вам, ни вашему малышу это больше не грозит.

Если вы хотите, чтобы ваша жизнь была такой замечательной, какой она должна быть, когда в семье есть маленький ребенок, то вся семья должна выспаться.

Ведь малыши должны приносить наслаждение и наслаждаться сами!

Всего за четыре ночи, три дня и неделю, требующуюся для закрепления результата, курс «Спать Всю Ночь» вернет вам вашу жизнь.

Рассказывает мама семимесячного Филиппа:

«Я просто в восторге от нашей новой жизни и невероятно за нее благодарна. Из усталой и обессиленной я превратилась в бодрую и радостную маму. У меня полно энергии для общения с моим сыном, мужем и друзьями. Появилось даже время заниматься собой!

Мы с мужем невероятно горды нашим сыном. Ложась спать, мы не перестаем удивляться тому, насколько все может быть просто!

Я по природе достаточно решительна, в то время как мой муж не очень уверен в себе. И Филипп тут же это «смекнул»! Так что я взяла на себя все ночи Курса и неделю закрепления. После этого я стала подбадривать своего мужа, который к тому времени уже заметил, что Курс работает. Сейчас уже не имеет никакого значения, кто укладывает малыша: я, мой муж или бабушка, – у всех получается!

Хочется также подчеркнуть важность «смеха-на-ночь». Это очень важный момент! Благодаря «смеху-на-ночь», Филипп ассоциирует укладывание с весельем и РАДУЕТСЯ всякий раз, когда мы входим в его комнату. Мы тоже радуемся, так что укладывание превращается в веселое завершение дня.

Бывает, что, уложив сына, я ловлю себя на мысли, что с нетерпением жду его пробуждения – настолько он стал славным, бодрым, брызжущим энергией малышом. Разумеется, он и раньше был замечательным, но я была невероятно уставшей, а Филипп часто капризничал, – ведь мы оба плохо спали.

Помимо всего прочего, он стал еще и настоящим обжорой!

Обращаюсь к тем, кого беспокоит отвыкание от пустышки (меня в свое время это очень волновало): не беспокойтесь! Малыш забудет о ней за одну ночь. Раньше Филипп не расставался с пустышкой ни на миг, а теперь она его совершенно не интересует. Как-то я дала ему пустышку, чтобы посмотреть на его реакцию, он взял ее в рот, тут же выплюнул и принялся с ней играть!

*Надеюсь, мое письмо сможет кого-нибудь вдохновить и подбодрить.
Если мы смогли, то смогут все!
А как здорово выспаться!»*

Дорогие мама и папа, как только вы решитесь провести курс «Спать Всю Ночь», для вас начнутся новые времена. Это могут подтвердить десятки тысяч родителей во всем мире.

Знаю, вы не решаетесь в это поверить, думая, что вряд ли это получится именно с *вашим* малышом!

Но прислушайтесь к словам мамы маленькой Марии:

«Сегодня, 4 июня 2006 года, я сажусь и пишу это письмо, хотя я никогда не думала, что удостоюсь чести его написать.

Нашей дочке Марии немногим более 15 месяцев. Мы начали курс «Спать Всю Ночь» на пасху и результат превзошел все наши ожидания.

В одном из писем Анна Вальгрэн написала, что нас ждут прекрасные времена, но мы даже не могли себе представить, насколько прекрасные!

Раньше Мария просыпалась от десяти до четырнадцати раз за ночь. Мы с мужем чередовались, действуя полубессознательно, с воспаленными глазами... Ночью мы минимум три раза готовили смесь и держали в кроватке не менее десяти пустышек, чтобы, когда дочка проснется, сразу их найти. В конце концов от постоянного недосыпания мы впали в отчаяние. Мы даже были близки к разводу.

И тут нам порекомендовали этот замечательный Курс! Невозможно описать словами, как изменилась наша жизнь после его проведения. Сейчас Мария спит 11 часов ночью и два раза днем.

За это время у нее прорезалось множество зубов и была простуда с температурой, но на результате Курса это никак не сказалось. Мария продолжала хорошо спать.

В настоящее время она очень редко просыпается по ночам, практически никогда. А если просыпается, то засыпает самостоятельно. Буквально считанные разы мы прибегали к приговорке², даже не вставая с постели.

Несколько недель мы боролись с пробуждениями на рассвете. Я с самого начала решила, что подъем в пять или в половину шестого утра неприемлем и начала ставить будильник на несколько минут раньше предполагаемого пробуждения дочки затем, чтобы мгновенно произнести приговорку-уведомление и не дать Марии возможность раскричаться. Это привело к успеху: сейчас мы будим ее около половины седьмого, когда папа встает на работу.

Во время дневного сна достаточно занавесить коляску тонким покрывалом, и через пять минут Мария спит. Нам не приходится прогуливать с коляской или раскачивать ее из стороны в сторону. Малышка и так все понимает.

Другие родители часто смотрят на нас с завистью, думая, что нам достался чудесный ребенок, который легко засыпает. Когда же мы пытаемся объяснить, что их детям это тоже под силу, они не очень-то прислушиваются. Не понимаю почему. Они тут же начинают объяснять,

² Приговорка – один из приемов, описанных в этой книге. См. главу «Набор приемов. Когда, где, как?». Прим. переводчика

что их дети не могут спать одни, что им хочется послушать сказку перед сном и так далее. Но ведь мы тоже читаем сказки и рассматриваем картинки, просто мы делаем это в другой комнате. К сожалению, наши слова в одно ухо влетают, а из другого вылетают.

Кроме того, мне не понятно, почему об этом замечательном методе не рассказывают в детских поликлиниках??? Все, что нам порекомендовали, – это «Метод пяти минут» (Controlled Crying Method). Нас даже хотели отправить к детскому психологу, потому что дочка практически не спала. Это же просто уму непостижимо!

Как пишет сама Анна, действие этого Курса устойчиво. Это особенно заметно, когда приходит наша замечательная няня. Она в курсе всех наших порядков, и ей достаточно взглянуть на прикрепленное к холодильнику расписание, чтобы сориентироваться.

До проведения Курса мы думали, что у нас никогда больше не будет детей. Теперь же, зная, как научить малыша спать, да к тому же снова получив спальню в свое распоряжение, мы в этом уже не уверены!

Надеюсь, это письмо сможет придать сил тем, кто собирается проводить Курс... ОН ДЕЙСТВИТЕЛЬНО РАБОТАЕТ!»

Почему этот курс работает

Курс «Спать Всю Ночь» можно назвать Курсом исцеления для малышек, нуждающихся в спокойном, глубоком и продолжительном ночном сне.

Этот Курс призван помочь всем детям, которые плохо спят, ведь сон им совершенно необходим, как, впрочем, и всем людям из плоти и крови.

Курс «Спать Всю Ночь» применим ко всем малышам, достигшим четырех месяцев. Верхней возрастной границы не существует.

Из письма папы восьмимесячного Улофа:

«До четырех месяцев Улоф спал необычайно хорошо. Постепенно мы к этому привыкли, думая, что так будет всегда. Но затем все разладилось. Не вдаваясь в подробности, могу сказать, что за последние четыре месяца мы ни разу не спали целую ночь. Улоф просыпался по 5–10 раз, мы его кормили, укачивали, клали то в свою кровать, то в его кроватку и так далее...

Не будет преувеличением сказать, что мы валились с ног от усталости. Недосыпание стало отражаться на нас самих, на нашей пятилетней дочери и, естественно, на нашей работе. Напрасно мы обращались в детскую поликлинику. Наша замечательная, всепонимающая медсестра оказалась бессильна, как, впрочем, и персонал детского отделения больницы. Беседа с детским психологом тоже оказалась безрезультатной, он наверняка подумал, что мы просто плохо заботимся о своем ребенке. Все было бесполезно.

Совершенно случайно, разыскивая в Интернете родителей с похожими проблемами, я попал на страницу Анны и тут же почувствовал, что наступил переломный момент. Меня привлекло, что автор анализирует то, ПОЧЕМУ дети не спят, а не просто рассказывает о том, как сделать так, чтобы они спали.

Через несколько дней мы приобрели книгу «Спать Всю Ночь» и нашли в ней тот здравый смысл, который тщетно искали в так называемых «детских учреждениях». Единственным спорным моментом в книге Анны было то, что детей лучше класть на живот. Но для нас это не стало камнем преткновения, поскольку, как только Улоф научился переворачиваться, он сам начал спать на животе.

Мы начали Курс почти две недели назад. Первая ночь действительно оказалась нелегкой. Но уже на вторую ночь мы ощутили перемену к лучшему, а четвертую ночь Улоф проспал с восьми вечера до пяти утра. Просто потрясающе! Мы были вполне довольны достигнутым результатом: к подъему в пять утра можно было приспособиться.

Несмотря на это мы продолжили Курс, и не далее как вчера Улоф проспал с 19.30 до 7.00, совершенно в соответствии с установленным нами расписанием.

Мы отоспались, к нам вернулась энергия, жизнь снова стала прекрасной. Улоф же вдруг начал есть лошадиные порции, а ведь раньше он просто выплевывал все, что ему предлагали. Произошли совершенно невероятные изменения! Сегодня нам даже трудно себе представить, что всего пару недель назад мы мечтали о нескольких часах непрерывного сна.

Этот метод нас полностью устраивает, и я могу порекомендовать его всем, кто находится в подобной ситуации. Такой быстрый путь к успеху нужно еще поискать!

Тысячу раз благодарим Вас, Анна! Совершенно нас не зная, Вы нас многому научили!»

Курс «Спать Всю Ночь» разработан в непосредственном контакте со многими тысячами недосыпавших младенцев, которым я в течение тридцати лет помогала научиться спокойно спать целую ночь.

В основе курса «Спать Всю Ночь» лежит следующий простой принцип: **ребенка нужно успокоить на месте**, то есть там, где он лежит, не беря на руки.

При этом делать это нужно активно, сообщая ребенку спокойствие и закладывая фундамент для хорошего сна в будущем.

Строки из письма одной мамы:

«Спасибо, Анна, за то, что Вы есть и за то, что Вы заставляете к себе прислушиваться!»

«Метод пяти минут» (Controlled Crying Method) показался нам чересчур жестоким. Ваш же курс «Спать Всю Ночь» стал поворотным моментом для нашего годовалого сына. Мы не пытались провести Курс, а сразу стали руководить процессом и объяснили сыну, что должно происходить по ночам. А именно, что ночью все люди должны спать.

Естественно, прежде чем проводить Курс, мы очень много о нем читали, понимая, что ночью времени для размышлений не будет.

В результате, через неделю наш сын стал спать 12 часов подряд, чем мы и наслаждаемся вот уже два с половиной года».

Курс «Спать Всю Ночь» – это спасительный выход для тех родителей, которые, несмотря на самые благие намерения, довели своих детей до состояния хронического недосыпания.

Если вы сами изнемогаете от усталости и отчаяния, то наверняка можете себе представить, каково вашему ребенку. Понятно, что вам хочется положить конец этой невыносимой ситуации.

Сделать это совсем несложно. Как бы вы ни были вымотаны за последние месяцы, вам, как и всем остальным, вполне под силу провести курс «Спать Всю Ночь».

Как только вы примете решение о проведении Курса, у вас появятся силы, о существовании которых вы и не подозревали. За решением обычно следует действие, а целенаправленное действие, подкрепленное убеждением, способно победить любое бессилие.

Строки из письма одной мамы:

«С момента рождения нашего сына и до прошлой недели моя общественная жизнь была равна нулю. У меня хватало сил только на визиты моей мамы и родителей мужа, да и то лишь изредка.

В «удачную» ночь мы могли наскрести лишь 5–6 часов сна, а если уж совсем везло, то даже поспать пару часов подряд, но случалось это крайне редко.

Никто, в самом деле НИКТО, нас не понимал, поскольку никто в нашем окружении никогда не был в подобной ситуации. Те, кто жаловались на своих детей, говорили, что плохой сон просто присущ всем детям и рассказывали, что их дети просыпаются по ЦЕЛЫХ три раза за ночь. Просто ужас! Мне же это казалось сказочной роскошью.

Самого себя жалеть не принято, но поскольку всем окружающим наша ситуация представлялась совершенно нормальной, я чувствовала себя самым плохим человеком в мире, будучи не в силах исполнять роль счастливой и радостной мамы. У меня хватало сил только на то, чтобы накормить, переодеть и уложить ребенка – то есть лишь на удовлетворение его основных потребностей (мысль же о том, что с ним можно еще и поиграть, даже не приходила мне в голову). От усталости я часто без причины плакала. Начались перепалки с мужем по самым нелепым поводам, у меня не было сил позаботиться о себе самой. Кроме того, мне было непонятно, почему я так замучена – ведь все остальные как-то справляются!»

После стотысячного обращения в поликлинику меня направили к детскому психологу и к педиатру. К психологу нужно было отстоять в очереди четыре месяца, а педиатр прописал успокоительное РЕБЁНКУ!

Тут мы поняли, что пора действовать, и решились на проведение курса «Спать Всю Ночь».

Мы оба были предельно вымотаны. Я взяла на себя первые ночи, а муж первые дни. Прошло пять суток, прежде чем мы почувствовали, что Курс в самом деле «работает». В течение этого времени нас то раздирали сомнения, то переполняла вера в успех.

На неделе закрепления достигнутого результата, следующей за Курсом, мы впервые проспали целую ночь. Я рыдала от счастья!

Прошла еще неделя, мы спим замечательно, и я не могу найти слов, чтобы описать свое счастье. Я по-прежнему просыпаюсь по 2–3 раза на ночь оттого, что малыши ворочаются, но уже через минуту он засыпает без моей помощи.

Хочу передать всем, кто собирается провести Курс, мои самые искренние пожелания удачи. Я знаю, что у вас все получится. Раз нам удалось наладить сон нашего малыша, то и вам это удастся. ОБЕЩАЮ!

Главное, чтобы вы сами верили в то, что делаете. Ваш малыш станет высыпаться, а ведь именно к этому вы и стремитесь!»

Из письма одной мамы:

«Чувствую, что я просто обязана высказаться! Призываю всех, кто подобно неверующему Фоме сомневается в курсе «Спать Всю Ночь», отбросить сомнения в сторону и действительно его провести!

Постоянные пробуждения нашей 14-тимесячной дочери были для нас настоящей мукой. Наши терпение и силы были полностью исчерпаны, и мы просто махнули на все рукой. Мы надеялись, что это очередной «период», который скоро закончится. Но ему не было видно ни конца, ни края. Конечно, иногда выдавались и вполне сносные ночи всего с двумя-тремя пробуждениями, но затем все возвращалось «на круги своя». Дочка просыпалась очень часто. Иногда она бодрствовала часами, и ничего не помогало!

Мы воспользовались советом положить ее спать с нами – безрезультатно! Я отняла ее полностью от груди, надеясь, что это поможет, но не тут-то было! Мы даже попробовали «Метод пяти минут», но это было ужасно – дочка кричала до рвоты и засыпала в изнеможении, чтобы вскоре проснуться, и так далее, и так далее...

В конце концов мы не выдержали. Раньше я краем уха слышала о «методе Анны Вальгрэн», но, начав читать, я обнаружила, что мое представление о нем было весьма отдаленным. Мы стали читать, перечитывать и, наконец, решились. У нас было чувство, что в этот раз мы наконец-то сделаем все правильно!

Конечно, были и трудные ночи, и попытки дочери вернуться к старым порядкам, но Анна в своей книге предупредила, что это может произойти. Так что, начиная проведение Курса, мы постарались расположиться как можно уютнее, положив около дочкиной двери матрас и сделав запас литературы. И все сработало! Теперь наша дочка по ночам спит, а я ощущаю себя на седьмом небе от счастья и постепенно начинаю восполнять накопленное недосыпание. Конечно, случается, что малышка просыпается раньше установленного времени, но тогда она просто сама с собой разговаривает, а бывает и снова засыпает.

Благодарю Вас, Анна, от всего сердца. Вы спасли нашу семью! Мы опять в состоянии наслаждаться совместной жизнью и не чувствуем отчаяния перед еще одной бессонной ночью. Страшно даже вспомнить, насколько ужасным было постоянное недосыпание.

Наша дочка чувствует себя замечательно и по-настоящему наслаждается процессом укладывания».

Согласно неумолимым законам природы, какими бы предельно уставшими ни были маленькие дети, они продолжают расти и развиваться. Ими движут чувство радости и неуемная жажда жизни.

Но если сна будет недостаточно, то их природная жизнерадостность окажется недолговечной. Они станут капризными и плаксивыми. Они будут по-прежнему улыбаться в ответ на заигрывания, но это будет лишь мужественным проявлением их неутомимого жизнелюбия.

Взрослые же могут легко прийти к ложному заключению, что пока ребенок в основном доволен, то все в порядке. В этом случае легко не заметить бледность, тени под глазами, плаксивость и беспокойство, особенно, если ребенок прибавляет в весе и время от времени отвечает улыбкой на заигрывания.

Жизнерадостность присуща всем детям. Она дается им от природы и не освобождает взрослых от ответственности за детский сон.

Из письма одной молодой мамы:

«Когда нашему малышу исполнилось семь недель, количество ночных кормлений увеличилось до четырех-пяти, что означало четыре-пять получасовых бодрствований в ночь. Каждую ночь. День начинался в шесть часов утра, когда малыш требовал завтрак. Мы оба были полумертвыми от усталости. После завтрака он плакал и тер глаза, но заснуть не мог. Та же история повторялась и в шесть вечера. Сплошные плаксивые вечера и уставшие родители.

У меня была книга о первых пяти годах жизни, где говорилось, что ребенку в возрасте моего сына необходимо спать 16 часов. Я засомневалась. Вряд ли мой малыш столько спал. Несколько дней подряд я отмечала моменты его засыпания и пробуждения. И ужаснулась результату. Набиралось максимум 11,5 часов сна, а никак не 16! Нужно было принимать меры!

Тут я вспомнила, что на девятом месяце беременности читала в каком-то журнале о детском сне. В статье рассказывалось об Анне Вальгрэн. Имя-то я вспомнила, но о ней самой я ничего не знала. Я не читала ни ее книг, ни статей. Поиск в Интернете, я нашла несколько ссылок с интересующим меня именем. Одной из первых оказалась ссылка на личную страницу Анны, чему я очень обрадовалась. Там я нашла информацию о курсе «Спать Всю Ночь», рассчитанном на детей от четырех месяцев.

Моему малышу было семь недель, а не четыре месяца. Я читала и перечитывала вновь и вновь. А что, если воспользоваться описанными приемами, не проводя сам Курс, и таким образом продлить сон младенца, которому еще не исполнилось четыре месяца?

Это оказалось возможным.

Прежде всего я тут же ввела распорядок дня. В предыдущие несколько дней я отслеживала ритм малыша, и это мне очень помогло. Я размышляла следующим образом: «Если в двухмесячном возрасте ребенок может спать восемь часов подряд, то остаются еще восемь часов для дневного сна». После некоторых размышлений и нескольких исписанных листов бумаги черновой вариант расписания был готов.

Как надо мной смеялись! «Из этого ничего не выйдет!» – говорили одни. «Удачи!» – ухмылялись другие. Я молча улыбалась критикам, твердо решив взять ситуацию под контроль. Следуя ритму малыша в течение семи недель, я убедилась, что он-то уж точно ни о чем понятия не имеет.

После первого же дня, прожитого по расписанию, малыш проспал ночью четыре часа подряд. Проснулся для ночного кормления и заснул еще на четыре часа. В результате мы получили довольного, выспавшегося ребенка. Плаксивость сменилась улыбками, а вскоре последовало и довольное агуканье.

Плакал ли мой малыш оттого, что мама сама решила, когда ему нужно спать или кушать? Ничего подобного.

Первые дни я укладывала его в коляску. Случалось, что приходилось класть ребенка с широко открытыми глазами и немым вопросом в них: «Что, сейчас нужно спать?» На что я отвечала решительным раскачиванием коляски: «Да, дружок, спать!» И тут же глазки закрывались, я переставала качать коляску и уходила. Засыпать я предоставляла ему самому. Что он и делал. Без плача.

Совершенства, как известно, не существует. Бывали дни, когда малыш просыпался задолго до запланированного подъема, совершенно не выспавшись. Иногда в это время у нас бывали гости, которые наверняка думали: «Почему она не поднимает ребенка? К чему все эти раскачивания коляски? Если малыш затихает, то почему она не укачивает его до полного засыпания?» и так далее... (Возможно, все эти монологи происходили только в моей голове, и гости были совершенно невинны...)

С помощью приемов Анны Вальгрэн я постепенно продлила ночь малыша. Мне не приходилось укладывать плачущего ребенка. Проблема была, скорее, в том, что он засыпал уже во время последнего кормления, и нужно было успеть уложить его до полного засыпания. В ритуал укладывания входило пожелание доброй ночи – так называемая приговорка. Я произносила ее очень тихо, и это было последним, что малыш слышал, засыпая.

Просыпался ли он когда-нибудь среди ночи? Бывало. Несколько недель я боролась с ранними пробуждениями между четырьмя и шестью часами утра. Я подсакивала и укачивала его бесчисленное количество раз. Параллельно мы обсуждали с другими матерями на форуме Анны Вальгрэн теорию о «волке».

И наконец-то наступила ночь, когда малыш совершенно самостоятельно проспал до утра.

С четырехмесячного возраста он спит 12 часов каждую ночь. Все мы этому очень рады, особенно сам малыш. Он весел и бодр. Если он иногда и просыпается не вовремя, то достаточно произнести приговорку, и наступает тишина. Малыш вновь засыпает».

Новорожденным известно, что самостоятельно им не выжить. Они не могут добывать пищу, обеспечивать тепло или защиту от диких зверей. Они совершенно беспомощны.

Этому факту противостоит инстинкт выживания – самый сильный из человеческих инстинктов.

В результате ребенка начинает преследовать боязнь смерти. Новорожденный хочет и должен жить, в то время как он боится обратного.

«Стая», в которой новорожденный появился на свет, должна сделать все возможное для заглушения этого страха.

Я уверена, что тот, кто сейчас держит в руках эту книгу, изо всех сил постарался обеспечить своему ребенку здоровый сон. И потерпел неудачу: малыш спит все хуже.

Вскоре вы поймете, что тому причиной.

При уходе за младенцами и маленькими детьми разговорами многого не добьешься. Язык действий им гораздо понятнее.

Наша задача – убедить малыша в том, что он выживет, что мы стоим на страже его интересов, что он может спокойно расти и развиваться, наслаждаясь при этом жизнью: «никакие волки тебе не угрожают, можешь быть спокоен».

Дети, как, впрочем, и взрослые, нуждаются в удовлетворении своих первичных потребностей, таких как, например, хорошее и регулярное питание, хороший и регулярный сон, одежда, крыша над головой – то есть то место на Земле, где мы чувствуем себя дома. Также ребенку необходимы люди, с которыми его объединяет совместная борьба за существование.

Все это дети не в состоянии обеспечить самостоятельно. Взрослые, владеющие искусством выживания, должны им в этом помочь.

Точно так же, как вы помогаете своему малышу в приеме пищи, кормя его из ложечки, вы должны обеспечить ему и хороший сон, сообщая ему ощущение покоя и защищенности от «волка» во всех его облициях.

Вам наверняка кажется, что вы уже все перепробовали. Но что-то явно не так, потому что малыш продолжает плохо спать. Если бы все предпринятые вами меры, когда вы ночь за ночью старались добиться того, чтобы ребенок спал спокойно, были правильными, то вы бы достигли желаемого результата.

На самом же деле, стремясь сделать как лучше, вы усилили, а не приглушили, владеющую малышом боязнь не выжить.

Всякий раз, беря ребенка на руки среди ночи, вы подливали масла в огонь. Своими действиями вы подтверждали, что мир действительно страшен и опасен, совершенно в соответствии с подозрениями малыша. Вы «спасали» ребенка, предоставляя ему свою телесную защиту, и тем самым давали ему понять, что без этой защиты ему не выжить.

Новорожденный не догадывается, что кровать – это надежное место. Вы бы и сами, будучи взрослыми людьми, чувствовали бы себя неудобно, ночуя в саванне в палатке, то и дело обнюхиваемой львами.

«Неужели я действительно должен лежать здесь совершенно один? – кричит ребенок. – Это не опасно? А если за мной придет волк?»

И если в ответ на вопрос малыша – а ведь свои вопросы малыши задают плачем – вы берете его на руки, предоставляя свою телесную защиту, успокаивая и укачивая, то тем самым вы его как бы *спасаете*. Ваши действия говорят: «нет, здесь тебе оставаться нельзя! Сюда с минуты на минуту явится волк! Тут тебе угрожает смертельная опасность! Нужно подыскать тебе место понадежнее!»

И хотя малыш временно и успокаивается в ваших объятиях, это спокойствие не будет продолжительным.

А кроме того, это неправда. Кровать *не опасна*, волка там *нет*.

Для ребенка такой ответ является неприемлемым. Ни взрослые, ни дети не могут жить в постоянном беспокойстве. Никому не под силу спокойно спать, тревожась за собственную жизнь.

Поэтому малыш ночь за ночью продолжает просыпаться, кричать, вопрошать, причем все более и более настойчиво.

На самом же деле малыш хочет, чтобы своими действиями вы дали ему успокоительный ответ: «Можешь спать спокойно. Мы тебя охраняем. Мы устранили все опасности. Твое выживание обеспечено».

Вот что пишет мама маленького Элиота:

«Как приятно быть с нашим радостным малышом!

Мы провели Курс в январе, когда Элиоту было немногим более шести месяцев. Все прошло замечательно. Лучшее, чем мы ожидали! Уже на третью ночь он спал двенадцать часов подряд. Затем последовали несколько недель, когда Элиот просыпался на рассвете, но и с этим мы легко справились.

В том-то и дело, что все получилось так легко! Казалось, будто Элиот сам просил о введении новых порядков.

Он всегда был крепким и сильным мальчиком, но тут в его развитии произошел взрыв. Он начал ползать, когда ему было немногим более семи месяцев, а сейчас, в десять месяцев, он ходит со своей машинкой-ходунком.

Элиот перенес простуду, у него прорезались два зуба, но на его сне это никак не отразилось.

Мы совершенно огорошены тем, каким податливым оказался наш сын. Теперь нам все под силу! Наконец-то мы поняли, как нужно растить и воспитывать детей!»

Облегчение, испытываемое ребенком, подтверждает и следующая мама:

«Замечательному сну нашего маленького, а теперь уже большого мальчика, исполнился год. Мы начали курс «Спать Всю Ночь» год и две ночи назад, когда сыну было четыре месяца. И с каким результатом! От испорченных постоянным плачем ночей не осталось и следа. Кто бы мог подумать, что он будет с радостью тянуть руки к кроватке и смеяться перед сном!»

Рассказ еще одной мамы:

«Мы провели Курс, когда наш сын был немногим старше пяти месяцев. Мы уже давно об этом подумывали, но до дела никак не доходило.

Сын спал ужасно! Засыпал он либо у груди, либо под раскачивания кроватки. Затем следовали постоянные пробуждения и крик, и что бы мы ни делали, успокоить его было невозможно. Кормления, убаюкивания, укачивания – ничто не помогало, он продолжал кричать.

В пять утра мой муж забирал сына, давая мне возможность хоть часик поспать.

Ситуация становилась все более невыносимой: мы ощущали лишь усталость и раздражение, сын был невыспавшимся и плаксивым, на старшую дочь сил не было вообще.

В то время еще не было форума Анны Вальгрэн, где можно было бы посоветоваться с другими родителями (и с самой Анной), но на ее странице мы нашли так называемую Шпаргалку. Сделав распечатку, мы приступили к ее тщательному изучению.

Как только выдались несколько выходных дней подряд, мы приступили к проведению Курса. В первую же ночь сын отреагировал вздохом облегчения и уснул. Действие приговорки было просто магическим!

Через пять недель ночной сон был налажен, ранние пробуждения преодолены, и нельзя сказать, что это стоило нам какого-то особого труда. Мы стали совершенно новой семьей и провели просто замечательное лето, такое, каким оно должно быть с двумя маленькими детьми.

В мае исполняется два года с момента проведения Курса, и наш сын по-прежнему спит замечательно. Были периоды, когда он просыпался слишком рано, но настойчивое использование приговорки исправило ситуацию.

Особо затяжные простуды тоже выбивали нас из режима. Вернуться в колею нам помогал набор приемов, предложенный Анной, а также советы и помощь, которые мы получали на родительском форуме.

Сейчас наш сын спит 11–12 часов ночью и 1,5 часа днем. Мы так благодарны за это! Единственное, о чем мы сожалеем, это о том, что не провели Курс намного раньше».

«Волк» существует. От него нельзя избавиться, отрицая его существование или утешая ребенка. Его нужно постоянно держать на привязи, не забывая при этом о профилактике.

Мы, взрослые, делаем это постоянно. Именно для защиты от диких зверей человек построил первое жилище.

Вы, я и все остальное население Земли ежедневно принимаем те или иные меры предосторожности, чтобы не стать жертвами «волка» в какой-либо из его ипостасей. Переходя через дорогу, мы смотрим по сторонам; ложась спать, проверяем, закрыта ли входная дверь; устанавливаем в доме пожарную сигнализацию; перед выходом из дома убеждаемся в том, что утюг выключен. Мы запираем двери на замки, включаем сигнализацию, то есть всеми возможными способами стараемся держать «волка» на расстоянии.

Мы осознаем постоянно угрожающую нам опасность и тщательно стараемся ее избежать.

Дети хотят *убедиться* в том, что волк не придет, *убедиться*, что они вне опасности.

Детям хочется спать так же спокойно, как и вам, когда вы знаете, что свечи погашены, входная дверь заперта, а пожарная сигнализация мигает. Вам совершенно не хочется опасаться пожара или бандита, влезającego в окно и угрожающего вашей жизни.

Вы хотите спать спокойно. Того же хочет и ваш ребенок.

Младенец не в силах предпринять какие-либо меры предосторожности. Он совершенно ничего не может сделать, чтобы оказаться вне досягаемости для волка. Это под силу лишь вам – мудрым и компетентным взрослым.

Как и вам, ребенку хочется избавиться от страха смерти, а не усилить его. Поэтому основополагающий принцип Курса гласит: **успокаивать ребенка нужно там, где он лежит.**

Своими криками дети задают вопросы, а не выражают недовольство. «Придет волк и заберет меня?» – спрашивает младенец.

Вашим молниеносным ответом должно быть спокойное, уверенное заверение: «Мы стоим на страже твоих интересов. Мы оберегаем тебя от волков. Можешь спать спокойно. Ничего плохого с тобой не случится».

Ниже следует рассказ мамы шестимесячной Эльзы:

«Сейчас вечер. С момента начала Курса прошло тринадцать дней. Уложив Эльзу, я сижу на диване и раздумываю над одной фразой, вычитанной у Анны: «Ну и что вы собираетесь делать со всем своим свободным временем?»

Сейчас передо мной встала именно эта проблема!

Когда я впервые прочла эти слова, они показались мне почти издевкой. Это было, кстати, не так давно. От усталости у меня кружилась голова, по телу бегали мурашки, в ушах звенело, на глаза то и дело накатывались слезы.

Раз за разом меня будил крик Эльзы, потерявшей пустышку. Обычно Эльза просыпалась от пяти до семнадцати раз за ночь, и нам ни разу не удавалось поспать более двух часов подряд... Муж даже брал Эльзу с собой на работу. В последнее утро перед началом Курса я была совершенно вне себя от усталости.

А теперь? Прошедшую ночь малышка проспала с 19.40 до 7.25, то есть почти двенадцать часов подряд! Войдя в ее комнату, я увидела довольную Эльзу, спокойно играющую со своей собачкой. Было очевидно, что в своей кроватке она чувствует себя в безопасности.

Сама же я проспала беспробудно с десяти вечера до семи утра. При этом, я не чувствовала необходимости лечь пораньше, чтобы поспать подольше, а села и немного посмотрела телевизор. Даже такая мелочь может показаться роскошью.

Я уже стала забывать, каким приятным может быть пробуждение после целой ночи непрерывного сна... Совершенно другое ощущение в теле. Можно расслабиться уже от одного осознания того, что вероятность проспать целую ночь очень велика.

Путь к этому не был совершенно прямым, но прекрасный результат стоил всех затраченных на его достижение усилий.

Кроме того, за время Курса я познакомилась с моей малышкой гораздо ближе. Мы по-настоящему общались по ночам. Она задавала вопросы, выражала протесты, различным образом демонстрировала свою реакцию на мои действия, а я отвечала приговорами с различными интонациями и громкостью. Я стала даже днем намного лучше понимать, что она хочет. Благодаря отсутствию пустышки, Эльза получила возможность ярче демонстрировать свои чувства.

Кто это сказал: «Дети должны приносить наслаждение и наслаждаться сами?» У меня сейчас именно такое чувство. Мне бы также хотелось добавить, что малыши должны наслаждаться общением с радостной мамой, которая не прочь поиграть, вместо того, чтобы только и мечтать о возможности поспать.

Надеюсь, что и в будущем все будет хорошо. Я в этом просто уверена, тем более что я знаю, что делать в случае кризиса. Я совершенно спокойна, а вдобавок к этому еще и счастлива сверх всякой меры!

Хотелось бы упомянуть еще о таком моменте: когда вы решитесь провести этот Курс, подготовьте к этому окружающих и воспользуйтесь любой предлагаемой вам поддержкой! Моя сестра расположилась в нашей гостиной на матрасе и оказывала мне моральную поддержку, в которой я вначале очень нуждалась. Ее помощь была неоценима. Мои родители забирали Эльзу на дневные прогулки с тем, чтобы я могла отдохнуть перед предстоящей ночью.

Я благодарна также за всю ту помощь, которая была мне оказана на форуме! Особая благодарность Вам, Анна. По-моему, Вы заслуживаете все существующие Нобелевские премии. Вы вернули мне жизнь!

Неужели только мне одной кажется, что курс «Спать Всю Ночь» стоит пропагандировать в детских поликлиниках? Лично я там особой поддержки не нашла.

Думаю, что врачей отпугивает то, что Курс предполагает сон на животе, в самом удобном как для спящих, так и для бодрствующих детей положении. Врачи не рекомендуют это положение во время сна, так как по статистике возрастает риск внезапной детской смерти. Прежде меня это тоже смущало, но я заметила, что, даже когда Эльза засыпает на животе, просыпается она на спине. Думаю, что, благодаря проведенному Курсу, она могла бы спать и стоя на голове, если бы захотела. Ведь не положение в кровати определяет ее хороший сон и способность самостоятельно засыпать! Просто с помощью приговорок мы вселили в нее уверенность в том, что находимся близко и охраняем ее от волков.

Ее спокойствие основано на повторяющейся изо дня в день процедуре укладывания, которая ей уже очень хорошо знакома. Другое дело, что в подобном Курсе нуждалась МОЯ потребность в контроле и МОЁ сердце мамы-наседки. Нелегко было смириться с тем, что дочка действительно спит лучше в своей комнате, чем в нашей спальне.

Возможно, кому-нибудь пригодятся мои записи, сделанные по ходу Курса.

Ночь определена нами с 19.30 до 7.30, дневной сон – 3 раза, потребность во сне – 15 часов в сутки.

Первая ночь:

Заснула через 40 минут с похлопываниями. Просыпалась 8 раз. Мы прибежали к похлопываниям и приговорке. Сердитый, но не жалобный крик. Пару раз заснула самостоятельно, под утро мы слышали спокойное агуканье.

Вторая ночь:

Заснула при помощи похлопываний и приговорки за 5 минут. Была очень уставшей и не противилась. Просыпалась 5 раз. Часов около четырех сердито кричала 20 минут.

Третья ночь:

Заснула с похлопываниями и приговоркой за 10 минут, никаких протестов. Проснулась в 22.30. Мы тихо произнесли приговорку, и она уснула ДО УТРА! Иногда до нас доносилось побряхтывание, но в целом дочка спала так глубоко, как никогда прежде. Днем я была на седьмом небе от счастья и хотела кричать на весь город: «Да здравствует Анна Вальгрэн!» В магазине я увидела беременную женщину и еле удержалась, чтоб не наброситься на нее с моим рассказом.

Четвертая ночь:

После укладывания и приговорки заснула за 5 минут. Просыпалась 8 раз через равные промежутки времени. Начинала сердито кричать, но каждый раз все больше прислушивалась к приговорке. С шести утра и до подъема кричала очень сердито. Наверное, именно сейчас она стала понимать, что к чему.

Пятая ночь:

После укладывания и приговорки заснула мгновенно. Приговорка в 21.30 и в 23.00. Просыпалась еще 4 раза, но засыпала самостоятельно.

Шестая ночь:

Слегка похныкав, заснула за 15 минут. В 20.00 я случайно ее разбудила, когда попыталась перевернуть со спины на живот. Дочка заплакала, но после трехкратно произнесенной приговорки вновь заснула. Проснулась в 3.50 и заснула самостоятельно. Приговорка в 5.35. В промежутке между шестью и семью часами дочка побряхтывала и похныкивала, но каждый раз умолкала прежде, чем я успевала вмешаться. В 7.15 пришлось быстро изобразить «доброе утро», так как протесты стали нарастать...

Седьмая ночь:

Заснула довольная за 10–15 минут. Приговорка в 4.30 и 6.00. Между 6.15 и 6.45 – сложные полчаса в попытке уложить разъяренного ребенка. Настойчивая приговорка, дважды заходила и похлопывала. После

приговорок-подтверждений она дважды начинала протестовать. В конце концов тишина... Уф! Утро в 7.25. Сегодня я не чувствую себя особо выспавшейся, как, впрочем, и Эльза.

Восьмая ночь:

Заснула довольная за 10 минут. У нас гости, в доме более шумно, чем обычно, и я переживаю, что это ее потревожит. Ничего подобного. Проснулась и самостоятельно засыпала в 4.00 и в 5.00. В 6.00 пришлось прибегнуть к приговорке. Покряхтывание между 6.00 и 7.15. Когда я вошла к ней в 7.25, она лежала и болтала со своей собачкой. Озорница!

Девятая ночь:

Заснула довольная за 15 минут. Лежала и болтала сама с собой (или с собачкой?). Приговорка в 4.35, в 5.50 и в 6.00. С 6 и до 7 утра то и дело раздавались покряхтывания. В 7.25 «доброе утро», Эльза играет с собачкой.

Десятая ночь:

Засыпает спокойно за 10 минут. В 1.30 плачет навзрыд, не реагирует на приговорку. Я захожу и переворачиваю ее снова на живот, она расслабляется. Я выхожу с мягкой приговоркой. Звуки полупроснувшегося ребенка между 6.00 и 7.00 – покряхтывания, покашливания и тому подобное... Расплакалась около 7.00. Приговорка в течение 10 минут успеха не имела. Выждав момент затишья, захожу и устраиваю «доброе утро».

Одиннадцатая ночь:

Засыпает как обычно за 10 минут. Сначала лежит и разговаривает сама с собой. Проснулась в 3.00, но вскоре самостоятельно заснула. В 4.20, 6.10, 6.30 и 6.55 приходится прибегнуть к приговорке. Я напряженно выжидаю минуту за минутой в надежде, что она не успеет расплакаться до подъема. Моего терпения хватает до 7.20, захожу и устраиваю «доброе утро».

Двенадцатая ночь:

Засыпает за 10 минут. Я просыпаюсь от звука будильника около 7.00!!! Меня охватывает страх: жива ли дочка? Но из ее комнаты доносится спокойное агуканье.

Вхожу в 7.25. Эльза так занята разговором со своей собачкой, что сперва не замечает меня. Затем расплывается в своей самой обворожительной улыбке.

Какое же это счастье – начинать день подобным образом!»

Дети и сон

«Завтра моему маленькому принцу исполняется три года. Оглядываясь назад, приятно подумать о том, какой чудесной стала моя жизнь, начиная с того летнего вечера три года назад!

До этого назвать ее чудесной было никак нельзя. Я собиралась стать лучшей в мире мамой, и на всем свете не могло быть более ожидаемого и любимого малыша. Он должен был быть таким умиротворенным и гармоничным. На самом же деле он только кричал и плакал. И никогда не спал более 45 минут подряд (в лучшем случае!).

Я терпела четыре с половиной месяца, но в конце концов сорвалась. Возвращаясь домой из открытого детского сада³, я обливалась слезами. Я действительно была никуда не годной мамой. Отчего бы иначе мой сын был таким капризным?

И тут мне рассказали о Вашем форуме. Я стала читать, перечитывать, задавать огромное количество вопросов и наконец принялась за дело. Через три дня малыш проспал целую ночь и все запланированные разы днем! Неожиданно у меня появился довольный, веселый и любопытный ребенок. Он был всем доволен.

Через неделю нам сказали в садике, что мы оба изменились. Сегодня мой сын – это бодрый и веселый малыш с огромным чувством юмора, время от времени в меру упрямый и до невозможности обворожительный. Причем даже по мнению окружающих!

Мы можем путешествовать и спать где угодно. Такое впечатление, что у моего сына появились встроенные часы. Так что в наш третий день рождения хочу поблагодарить Вас за то, что Вы есть, и за то, что у Вас хватает сил помочь тем, кому не удалось справиться самостоятельно.

Полгода назад у нас родилась дочка. Думаю, что своим появлением она обязана, прежде всего, Вам. Нам бы никогда не пришло в голову подарить миру еще одного малыша, если бы не Ваша наука. Мы все обнимаем Вас от всего сердца!

Елена с чудеснейшей в мире семьей».

Человеческий детеныш беззащитен в течение очень долгого времени. Его выживание – буквально каждую минуту, каждый час, каждый день, каждую ночь на протяжении многих лет, дольше, чем у других млекопитающих, – зависит от ухода и защиты, которую ему предоставляет его окружение.

Мы все когда-то были маленькими. Вам тоже было известно чувство, что ваша жизнь окажется под угрозой, если вами никто не будет заниматься.

Мы все когда-то опасались за собственную жизнь. Мы все оказывались с глаз на глаз с оскалившимся волком.

В подсознании новорожденных заложено знание о собственной уязвимости. Их скромный жизненный опыт говорит, что их жизнь висит на волоске. Они вынуждены покинуть чрево матери, где им не нужно было дышать самостоятельно, где им не грозили ни голод, ни холод, ни опасности. Они покидают это надежное убежище, когда подача питания и кислорода прекращается раз и навсегда.

³ Детский сад, в котором родители могут проводить несколько часов в день вместе с детьми. *Прим. переводчика*

Они рождаются на свет не оттого, что скучают по маме и не оттого, что им интересно взглянуть на папу. Младенцы рождаются, спасаясь от смерти, охваченные тревогой за свою жизнь.

Боязнь не выжить заставляет их сделать свой первый вздох и тут же вытолкнуть набранный воздух в первом крике. Ведь они никогда прежде не дышали.

Им не известно, что вдыхаемый ими воздух насыщает их кровь кислородом, тем самым обеспечивая их выживание. Они дышат, потому что *должны* дышать.

Точно так же им неизвестно, что целью запрограммированного природой сосания, является поступление в рот питательной жидкости, обеспечивающей их выживание. Они сосут, потому что *должны* сосать.

Им еще ничего не известно о взаимосвязи *пища во рту = полный живот = сытость = хорошее самочувствие = приглушенный страх за свою жизнь*.

Постепенно, с опытом придет осознание этой взаимосвязи, так же со временем автоматизируется и дыхание. Но это будет еще не скоро.

В птичьем гнезде часто можно встретить птенца, кричащего громче других и выхватывающего самых толстых червячков из-под носа своих более мелких собратьев. Бывают и дети, которые опасаются за свою жизнь больше, чем другие.

У птенцов не бывает колик, как их не бывает и у новорожденных детей. С коликами не рождаются.

Как только страх за свою жизнь оказывается заглушенным неограниченным количеством пищи, исчезают и «колики», и «боль в животе» и остальные недуги, призванные объяснить отчаянный крик новорожденных.

Колиты – это незаглушенный страх за свою жизнь.

Чтобы вселить в новорожденных веру в завтрашний день, требуется не только пища, пища и снова пища. У них должны быть также *силы* жить. Силы наслаждаться своим существованием с той врожденной жизнерадостностью, которой они пропитаны.

Эти силы им придаст необходимое количество сна подкрепленное дополнительной порцией того же сна.

Какое количество сна необходимо ребенку?

В месяц около 16, 5 часов в сутки

В два месяца около 16 часов в сутки

В три-четыре месяца около 15,5 часов в сутки

В пять-шесть месяцев около 15 часов в сутки

В семь-восемь месяцев около 14,5 часов в сутки

В девять-десять-одиннадцать месяцев около 14 часов в сутки

С года и до трех лет около 13,5 часов в сутки

В три-четыре года около 13 часов в сутки

В пять-шесть лет около 12,5 часов в сутки

С семи до одиннадцати лет 12 часов в сутки

Сон новорожденного напоминает беспмятство. Малыш отключается где угодно и когда угодно. Тот, кто когда-нибудь пытался разбудить спящего младенца, знает, что это почти невозможно.

Новорожденные погружаются в сон, который на время – часто на несколько часов – милостиво избавляет их от переживаний, связанных с травмой рождения и со страхом за свою жизнь.

В чреве матери не было ни голода, ни холода, ни усталости. Не было необходимости затрачивать усилия на питание и дыхание. Жизнь заключалась в росте и игре, все было знакомо.

И вдруг всему этому наступил конец. Если прежде жизнь висела в буквальном смысле на ниточке – пуповине, постоянно поставлявшей питание и кислород, то теперь эта нить оборвалась.

Окружающая среда, обеспечивавшая ребенку защиту, сменилась иным, гораздо менее надежным состоянием.

«Дети сами знают, сколько им нужно спать, – эти слова вам, как новоиспеченной маме или новоиспеченному папе, наверняка приходилось слышать. – Не беспокойтесь, пусть ребенок сам решает!»

Это действительно так, когда речь идет о новорожденных, чей сон напоминает потерю сознания, или о младенцах, находящихся в утробе матери!

Но период, когда ребенок считается новорожденным, достаточно короток. Он охватывает только первые три недели жизни, изредка захватывая и половину четвертой.

После этого наступает *подлинное рождение*. Ребенок оправляется от шока, причиненного травмой рождения. Он поворачивается лицом к окружающему миру, и на свет рождается стремление к участию в общественной жизни.

С момента подлинного рождения никакой (или почти никакой) ребенок не способен самостоятельно обеспечить себе необходимое количество сна. И мы не в праве от него этого требовать. Как мы не вправе требовать, чтобы он сам обеспечивал себе питание.

Вы же не дожидаетесь, пока малыш начнет завывать от голода и показывать пальцем на холодильник? Вы не рассчитываете на то, что младенец станет срывать с мамы одежду, расстегивать бюстгальтер и выуживать из него грудь?

Вы организовываете питание вашего ребенка, предлагая ему еду, настойчиво докармливая. Вы знаете, что ребенок должен питаться. Вы не можете есть за ребенка. Но вы можете и должны несколько раз в день предоставить малышу *возможность* питаться.

Думаю, вы бы очень удивились, если бы педиатр сказал вам следующее: «Дети могут прокормиться сами. Не волнуйтесь, пусть ребенок решает сам!»

Младенцы не в состоянии обеспечить ни собственное питание, ни тот покой, который им необходим для хорошего сна.

Они не в состоянии обеспечить свое выживание.

Они не в состоянии оградить себя от волка.

Вот что пишет мама маленькой Беаты:

«Мы часто вспоминаем тот день в начале лета, когда мы решили провести Курс. Нашей дочери тогда было пять месяцев. Сейчас ей один годик, и она спит как маленькая принцесса.

Сегодня мы ходили на прививку к медсестре, и она участливо спросила: «Ну как она спит? Сносно?» Когда я ответила, что малышка спит двенадцать часов ночью и два часа днем, медсестра удивленно взглянула на меня и поинтересовалась, где можно заказывать таких детей. Я ответила: «У Анны Вальгрен!»

С момента подлинного рождения, на свет является новый вид крика. Если девять из десяти криков новорожденного являются выражением страха за свою жизнь, который можно заглушить при помощи пищи, пищи и еще раз пищи, то десятый крик – это крик переутомления.

Окружающий мир ежедневно бомбардирует ребенка огромным количеством впечатлений. Трехнедельный младенец не в состоянии отгородиться от этого мира. Он не может, подобно взрослым, отключиться и дать мозгу отдохнуть.

После подлинного рождения сознание малышей уже не отключается так милосердно, как прежде. Им требуется помощь в обретении покоя.

Сам сон тоже начинает отличаться от сна новорожденных: он становится более нормальным, похожим на сон взрослых. Он обеспечивает восстановление сил и бодрость духа. Он дает здоровый и жизненно важный отдых всем человеческим чувствам, которые у младенцев каждую секунду бодрствования находятся в работе.

Маленьких детей, которым предоставляется возможность спать, ничуть не жаль. Наоборот, этой привилегии должны быть удостоены все дети. Как и все люди из плоти и крови! Ведь ваш ребенок сделан из того же материала, что и вы.

Никогда прежде потребность детей в крепком и продолжительном ночном сне не ставилась под сомнение подобно тому, как это делается сейчас. Но это уже совсем другая, грустная история.

Рассказывает женщина, впервые ставшая мамой:

«В юности я прочла книгу о детях⁴, и мне жутко захотелось иметь детей. Это казалось так просто!

К счастью, прошло пятнадцать лет, прежде чем мои мольбы были услышаны. В четырнадцать лет я была не такой уж зрелой, как мне казалось, но советы Анны отложились в моем подсознании.

Когда родилась моя дочка, все было просто замечательно: и распорядок дня, и социальное сотрудничество, и немудреные укладывания. Дочурка почти никогда не плакала и развивалась с молниеносной быстротой.

Но постепенно все изменилось в худшую сторону. Когда она начала плакать как в момент укладывания, так и по ночам, я была застигнута врасплох. Я стала убаюкивать ее в своих объятиях с бутылочкой и то и дело бегать в ее комнату, чтобы усыпить ее похлопываниями. Это было терпимо, если она просыпалась один-два раза, но пробуждения все учащались, а периоды бодрствования удлинялись. Жизнь становилась все более невыносимой.

Несмотря на это, проведение настоящего Курса казалось мне излишним – ведь я знала, что дочка была вполне способна спать нормально!

Как-то вечером я прочла о стратегии на случай маленьких рецидивов или новых вопросов: сказать приговорку один раз, дать крику затихнуть; когда наступит тишина или если малышка заплачет – снова ответить приговоркой.

АГА! Я положила ее в кровать и вышла с приговоркой. Стала ждать за дверью реакции, то есть крика. И угадайте, что произошло? Она заснула сама после трех минут возмущений. В заключение я произнесла приговорку-подтверждение. В течение ночи дочка проснулась всего ОДИН раз. В следующий вечер на засыпание потребовалось менее минуты, и она проспала всю ночь беспробудно.

Прошло четыре недели. Бывает, дочка просыпается и зовет нас, но теперь она довольствуется приговоркой, а не часами похлопываний, перерастающими в спинную боль и отчаяние. Да и случается это все реже.

Ежедневно в семь вечера я укладываю бодрую, довольную девочку. Она уютненько устраивается на подушке и, когда я выхожу, сама засыпает. Просто она поняла, что

⁴ Здесь упоминается самая известная книга Анны Вальгрэн, посвященная всем вопросам воспитания и ухода за детьми, которая впервые была опубликована в Швеции в 1983 году под названием Barnaboken. Прим. переводчика

спать – это удовольствие. Вечернее укладывание занимает теперь ровно столько времени, сколько требуется для произнесения приговора.

Утром же я тщательно слежу за тем, чтобы ей не приходилось меня звать, и чаще всего я бужу мою ласковую дочурку в семь часов сама.

Нужно ли упоминать, что и малышка, и все остальные члены семьи довольны таким поворотом событий? Лично я сражена наповал!»

Каждый ребенок рождается на свет с волшебной палочкой в руке. Природа тщательно позаботилась о том, чтобы ребенок выжил.

В течение девяти месяцев родители так хорошо подготавливаются к появлению младенца, что после его рождения они полностью *готовы* взять на себя круглосуточную ответственность за его благоденствие. Ими овладевает такое *желание* любить, которое они вряд ли испытали бы по отношению к младенцу, подкинутому им с указанием позаботиться о нем в течение двух ближайших десятилетий.

Природа проводит основательную подготовку, обеспечивая стопроцентную готовность к самоотдаче со стороны родителей. Но новорожденным младенцам это неизвестно. Они только что явились на свет, спасаясь от смерти.

Уже само рождение должно оставлять жуткое впечатление: маленькое тельце проталкивается, вкручиваясь как винтик, через такой тесный проход, что половинки черепа порой налезают друг на друга, пока голова не придет в такое положение, когда лицо будет направлено вверх и наружу.

И тут же должны заработать легкие. Легкие, в которых до этого никогда не было воздуха. Малыш вдыхает кислород и выталкивает его в крике. Этот крик малыш тоже никогда прежде не слышал.

Все незнакомо и ужасающе: звуки, свет, холод – температурная разница достигает ошеломляющих 15 градусов – весь мир нов для ребенка.

Нетрудно предположить, что весь этот незнакомый мир должен представляться ребенку исполненным опасностей.

Никто не может сообщить малышу, что все будет замечательно. Никто не может поведать, что ему гарантировано выживание. Никто не в состоянии его убедить, что волка нет, что он не рискует замерзнуть, умереть от голода или оказаться брошенным на произвол судьбы в лесу.

Словами тут не поможешь. Взрослые должны предоставить младенцу гарантии выживания посредством активных действий.

Прежде всего, ребенку нужно питание. Питание и физическое тепло. Питание и человеческое тепло. Питание и защита от волка. Питание и сон – милосердный, дающий отдых сон.

Младенцы, за исключением совсем новорожденных, чей сон сродни потере сознания, не могут сами обеспечить себе необходимое количество сна.

Для них не существует связи: *чувствовать усталость – лечь – соблюдать тишину – заснуть – спать – проснуться бодрым*. Они опасаются за свою жизнь: «Погибну ли я?» Они боятся того волка, который символизирует все, что может поставить жизнь человека под угрозу.

Тревога за свою жизнь заставляет их кричать. Они просят защиты. Просят помощи в обретении покоя.

Чтобы отважиться спать спокойно, младенцам нужна та же помощь, что и при кормлении грудью, из бутылочки, кашей или пюре.

Младенцы не в состоянии самостоятельно обеспечить ни собственное пропитание, ни достаточное количество сна.

Привожу размышления одной мамы:

«Во вторник мы с малышом посетили курс детского массажа. Преподаватель спросил, что привело на курс всех участников группы. Семеро из десяти ответили, что это «проблемы с животом» или «колики».

Я взглянула на детей. Их глаза были покрасневшими, лица бледными. Некоторые кричали не переставая, несмотря на то, что «всем детям нравится массаж» (наверное, не переутомленным), другие же смотрели на происходящее с отсутствующим видом.

Мной овладело желание забрать всех младенцев домой, кормить и укачивать их, пока у меня не отвалятся руки. Эти дети с «коликами» страдали от явного недосыпания.

«Когда ваш ребенок кричит с шести вечера до двух ночи, – сказал ведущий курса, – сделайте следующее: не кормите. Носите ребенка на руках, иногда это помогает. Сделайте массаж. Покатайте ребенка на машине по городу. Если вы кормите грудью, постарайтесь избежать молочного и мучного. Обычно через три месяца эти крики прекращаются!»

Прошу прощения, уважаемый ведущий курса, уж не забыли ли Вы о чем-то? Например, о двух важнейших человеческих потребностях, таких как еда и сон в достаточных количествах?

Мне хотелось кричать во весь голос.

Массаж – это, конечно, приятно, но он не избавляет детей от страха смерти».

Моя цель – заменить курсом «Спать Всю Ночь» так называемый «Метод пяти минут» или «Метод крика», известный в мире как Controlled Crying Method.

– Зачем? – возможно, спросите вы. – Не легче ли дать ребенку накричаться до изнеможения несколько вечеров, пока он не сообразит, что лучше все-таки спать?

Не сложнее ли провести курс «Спать Всю Ночь» с приговорками, похлопываниями, укачиваниями и введением режима, чем просто переложить все на плечи ребенка?

Чтобы понять разницу между «Методом крика» и курсом «Спать Всю Ночь», нужно вникнуть в теорию о волке. Нужно проникнуться тем страхом за собственную жизнь, который испытывает ребенок, и который когда-то владел и нами.

В отличие от «Метода крика», в курсе «Спать Всю Ночь» ответственность за сон ребенка возлагается на родителей.

Именно взрослые должны помочь малышу обрести покой.

Именно они должны прогнать волка – страх смерти.

Именно они должны гарантировать ребенку не просто выживание, а нечто большее: хорошую, безопасную жизнь; спокойный, достаточный, умиротворенный сон, к которому малыш станет стремиться сам, когда будет уверен в себе и своей безопасности.

«Метод пяти минут», зародившийся в 40-е годы в США, заключается в том, что младенцев оставляют кричать, пока они не уснут. Родители же заглядывают к ним каждые пять минут, давая понять, что они рядом.

Согласно этому методу, ребенок должен насколько это в его силах, успокоиться самостоятельно. Родители же должны обладать достаточно крепкими нервами, чтобы действовать вопреки своему природному инстинкту, побуждающему их бросаться на помощь своим малышам, попавшим в беду.

И измотанный криком ребенок действительно рано или поздно, отчаявшись, засыпает. Так что «Метод крика» работает, при условии, что родители в состоянии оправдать свою пассивность перед более или менее истерическим отчаянием ребенка.

Кроме этого, в «Метод крика» заставляют сомневаться и следующие его недостатки:

1. Крик, остающийся безответным, неизбежно вызывает ощущение брошенности. Для младенца, не способного выжить самостоятельно, ощущение того, что он брошен, связано с угрозой для жизни;

2. Сон, который наступает вслед за отчаянием и психической измотанностью, редко может быть глубоко восстанавливающим. Это касается и взрослых;

3. Большинство малышей, «излеченных» этим методом, недосыпают. Родители стараются вымотать малыша в бодрствующем состоянии, чтобы избежать часов крика;

4. Сон, к которому дети сами не стремятся и которым не наслаждаются, легко нарушается при малейшей простуде или прорезывании зубов. Поэтому результат метода, называемого Controlled Crying Method, как правило, неустойчив. После каждого срыва приходится начинать все сначала.

Согласно же курсу «Спать Всю Ночь», детский плач никогда не должен оставаться без ответа. Крикам, вызванным беспокойством за собственное выживание, боязнью волка, опасениями по поводу своей бесспорной незащитности, нельзя дать прозвучать и растаять в пустоте.

По моему мнению, дети вообще не должны кричать и плакать.

Как известно, они все равно кричат, но на все их вопросы, задаваемые в первую ночь Курса, должны быть даны мгновенные и убедительные ответы. В первый раз на это может уйти от 20 до 45 минут, ведь речь идет о детях, которые никогда не спали хорошо (если не сказать, что не спали вообще).

Дети могут быть в плохом настроении, разъяренными. Их реакции могут быть не самыми изысканными. Но в моем представлении дети не должны быть несчастными или расстроенными.

Маленькие дети не должны ни на секунду чувствовать себя брошенными.

Слова одной молодой мамы:

«Мы делали все точно по книге. Закармливали малыша до отвала и постепенно, укачивая в коляске, отучали от ночных кормлений.

Знакомые над нами лишь потешались: «Четырехмесячный младенец будет спать 12 часов подряд? Ха-ха, удачи вам!»

Малышу исполнилось четыре месяца, и он действительно стал спать 12 часов подряд.

«Ну ладно, вот когда простудится, или начнут резаться зубки, все развалится как карточный домик! До сих пор вам просто везло», – говорили все. Малыш простудился, переболел желудочным гриппом, у него прорезались 2 зуба, он научился ползать и стоять. И по-прежнему спит «свои» 12 часов по ночам. Лишь иногда он просыпался. Мы прибежали к приговорке, и малыш тут же засыпал.

Угадайте, нравится ли мне утирать нос всем скептикам?!»

Сафари. Аллегорическое повествование

Представьте себе, что вы на сафари. Вы уже несколько лет мечтали об этой поездке, и вот вы тут, вдали от цивилизации!

Уже в первый день вам посчастливилось увидеть множество диких животных, а завтра вам и вашим спутникам предстоит наблюдение за птицами.

Вы путешествуете в составе небольшой группы, состоящей из подобных вам любителей экзотических впечатлений.

У вас замечательный гид: знающий и уверенный. Он действительно горит своим делом, и все вы испытываете к нему абсолютное доверие. Ему помогают носильщик палаток, повар и проводник. Они запаслись всем необходимым. Можно сказать, что путешествие организовано просто блестяще!

С первых же минут вы ощущаете себя в руках профессионалов.

Хотя путешествие было и не дешевым, оно безусловно стоило всех затрат и полностью оправдывает ваши ожидания!

Но вот приближается ночь, и вы разбиваете лагерь. Наслаждаясь замечательным ужином у костра, вы оживленно беседуете. Подумать только, вы уже видели вблизи живого льва, развалившегося на солнышке.

Как здорово! Ваши спутники тоже полны энтузиазма.

Наконец вам выдают отдельную палатку, чему вы весьма рады. Вам нравится спать спокойно, без помех – так у вас больше шансов выспаться.

Гид выдает вам подушку, покрывало и желает спокойной ночи. Перед уходом он вас доверительно предупреждает: «Постарайтесь не покидать раскладушку. Сюда могут забраться скорпионы и ядовитые пауки».

Вы торопливо забираетесь на раскладушку, испытывая желание свернуться клубочком и уговаривая самого себя не нервничать. Позади долгий день. На вашу бедную голову навалилось множество впечатлений, и вы очень устали. Как приятно будет выспаться!

Вы лежите в темноте, угадываете очертания костра неподалеку, и до вас доносится вся симфония звуков, наполняющих саванну. Ваши веки тяжелеют.

Но что это? Что это за звуки? Неужели это рычание льва? Совсем рядом с палаткой?

Вы резко садитесь на раскладушке. Там снаружи лев! Вы слышали его рычание! Вот оно снова! Прямо возле вашей палатки посреди саванны!

Ваше сердце колотится, вы испуганно тарашитесь на вход в палатку. Это обычная матерчатая дверь, недостаточно прочная, чтобы вас уберечь. Вам видится, как лев в темноте врывается в палатку и набрасывается на вас.

О боже! Опять этот рев! Кажется, в этот раз еще ближе! Ваше сердце готово выпрыгнуть из груди, его удары заглушают ваши собственные мысли.

Вы пытаетесь собраться с духом. Нужно что-то предпринимать. Но что? Вы один в этой несчастной палатке посреди саванны, и у вас нет ни малейшего шанса на спасение.

И снова рычание! Вас прошибает холодный пот.

Вы не кричите. Вы взрослый человек и, хотя вы никогда в жизни не были так напуганы, стараетесь вести себя цивилизованно.

Вы нервно покашливаете.

– Эй, – тихонько выкрикиваете вы в сторону двери. – Есть там кто-нибудь?..

Какое неопишное облегчение! Вход в палатку приоткрывается, и на фоне лагерного костра поблескивает дуло ружья. Чье это ружье? Конечно же, вашего замечательного, великолепного, излучающего уверенность гида.

Ничье иное появление не могло бы вас так обрадовать.

– Ничего страшного, – говорит он и обнадеживающе улыбается. – Я стою на страже. Можете спать совершенно спокойно.

О, какое облегчение! Вам хочется вскочить и броситься к нему на шею. Но вы вспоминаете о скорпионах...

– Мне показалось, что поблизости рычал лев, – сдавленным голосом произносите вы.

– Никакой лев не отважится сюда сунуться, – заверяет вас гид. – А если и отважится, то я с ним разделаюсь, будьте спокойны.

Гид уходит. Вход в палатку закрывается. Вы опять укладываетесь, сердце перестает колотиться, и вы засыпаете глубоким сном.

Но что это за звук? Вот он раздаётся снова!

Мгновенно проснувшись, вы рывком садитесь на раскладушке. В этот раз вы различаете рычание уже *трех* львов. Как минимум три льва прохаживаются возле вашей палатки! Вы готовы поклясться, что двое из них находятся по сторонам палатки и один – за вашей спиной.

Как долго вы спали? Вы не знаете. Если бы все это было лишь кошмарным сном! Но это не сон. На палатку то и дело падают угрожающие тени львов, рыщущих поблизости. Их рычание окружает вас в ночной темноте саванны.

Вы отчаянно стараетесь успокоиться. Обливаясь потом, с колотящимся сердцем, вы безрезультатно пытаетесь собраться с мыслями...

Гид обещал стоять на страже. Он сказал, что вы можете спать спокойно. Если появятся львы, он обещал с ними разделаться.

А вдруг его нет на месте? Он же тоже должен когда-нибудь спать. А вдруг он не слышит львов? Может, где-то тут в саванне у него есть дама сердца, и он сейчас у нее? В какой-то далекой уединенной палатке?

И даже не догадывается, что ваша жизнь в опасности!

Рычание львов становится все более угрожающим. Вы уверены, что один из них, а то и два, или даже все три кровожадных льва вот-вот набросятся на палатку и, оставив от нее лишь жалкие лохмотья, разорвут вас на части.

– Эй, – пишите вы. На этот раз ваш голос звучит точно в соответствии с владеющими вами чувствами: жалобно и испуганно. – Эй... есть там кто-нибудь? Эй...

Можете ли вы надеяться, что, как и в прошлый раз, произойдет чудо? Вряд ли. Рычание львов настолько громко, что гиду вас не услышать, даже если бы он стоял вплотную к палатке.

Может быть, он сам стал жертвой львов?

Но какое счастье! Он тут!

Дуло ружья просовывается в отверстие входа, и вслед за ним появляется гид.

– Ничего страшного, – заверяет он. – Я рядом. Можете быть совершенно спокойны.

О! Чувство счастья и благодарности переполняют вас до такой степени, что вам хочется пасть перед ним на колени. Вот только если бы не пауки и скорпионы...

Вы по-прежнему напуганы, но вам начинает казаться, что устрашающие звуки стали отдаляться. А может, вам только померещилось, что они были близко? Может, львы и не подходили к палатке? Ведь ночью в саванне трудно определить расстояние. А тени на стенах палатки... Может, это были взвывающиеся языки костра?

Но ваш здравый смысл не в состоянии успокоить вас полностью. Вы все еще не можете перевести дух.

– Кажется, они совсем близко, – сдавленным голосом произносите вы.

Гид замечает, что вы по-прежнему взволнованы. Он отставляет в сторону ружье и подходит ближе.

– Нас там снаружи несколько человек, и мы не намерены подвергать опасности драгоценные жизни участников сафари.

Это вас успокаивает. Вы опять укладываетесь на узкой раскладушке и пытаетесь пролотить образовавшийся в горле ком.

Гид выглядит обеспокоенным.

– Бедняга, – говорит он и подходит еще ближе. – Вы очень напуганы? Но ведь вам *ничего* бояться. Я тут, с вами.

– Вот-вот, – думаете вы с нарастающим беспокойством. – Вместо того чтобы стоять на страже у палатки, он оставил ружье у входа, вне досягаемости, и стоит рядом со мной, проникнутый жалостью.

Страх от этого у вас не поубавилось, а наоборот, к нему добавились некоторые сомнения.

Этот замечательный гид, распространяющий вокруг себя спокойствие и являющийся олицетворением надежности, вдруг стоит перед вами с обеспокоенным видом.

И снова эти звуки! Львы вернулись! Они заполняют лагерь! Вам слышно рычание всех троих! Они подходят все ближе и ближе...

Вы испуганно смотрите на гида. Неужели он не слышит? Почему же он ничего не предпринимает?

– Ой-ой-ой, – сочувственно произносит гид. – Вы очень напуганы? Как мне вас жаль!

Он подходит вплотную к раскладушке, на которой вы застыли, парализованный страхом, и сочувственно склоняет голову.

– Я могу полежать рядом с вами, если хотите. Могу погладить вас.

Погладить? Вы онемели от ужаса. Это, конечно, мило с его стороны, но... там снаружи рычат львы! Целых три! Их рычание оглушает вас: впечатление такое, будто они находятся в палатке.

Неужели гид думает, что львы исчезнут, если он полежит рядом с вами?

Вы пытаетесь собраться с духом. Все-таки он профессиональный гид, знаток саванны и наверняка знает, что делает. Предположим, вы примете его предложение полежать рядом. Тогда он окажется с краю, ближе к входу, и первый ворвавшийся в палатку лев нападет именно на него, что будет для вас определенным спасением.

Но лишь временным! Ведь останется еще два озверевших от голода льва! И вы запросто станете их добычей. Пусть и с небольшой задержкой, но ваша песенка все равно будет спета.

Нет уж, эта мысль вам совсем не по вкусу!

Гид выглядит обеспокоенным. Вдруг он расцветает от новой, пришедшей ему в голову, мысли.

– А не потанцевать ли нам? Это так приятно и успокаивающе!

И он широко раскрывает объятия, будто приглашая вас на вальс.

Приятно и успокаивающе? Вы сомневаетесь, что, опустив ноги на землю, полную скорпионов и пауков, вы будете чувствовать себя достаточно спокойно, чтобы наслаждаться танцем. Кроме того, вам не ясно, каким образом танец с гидом может предотвратить вторжение львов в вашу палатку.

Ну уж нет, последнее предложение вам тоже не по душе.

– А может, попьем чайку? Давайте устроимся поуютнее и перекусим! – предлагает гид. – Хотите бутеботик?

Ну вот, теперь он еще и залепетал, как младенец.

– Ой, как будет кусненько! Цаек и бутеботик!

Гид, в чьих руках находится ваша жизнь и сохранность, нежно улыбается. Кажется, ему действительно хочется сделать все, чтобы вы чувствовали себя уютно.

В саванне.

Ночью.

С рычащими неподалеку львами.

Что происходит? Может, вы сошли с ума? Ваша жизнь под угрозой, а гид возится с вами как с грудничком.

В то же мгновение рычание львов раздается так близко, что, кажется, протяни вы руку, она тут же будет откушена. Кровь застывает в ваших жилах. Вы понимаете, что лев находится сейчас точно на том месте, где должен был бы стоять на страже ваш гид.

И вы не выдерживаете.

– Идите, стреляйте! – орете вы, и все ваше стремление вести себя цивилизованно идет насмарку. – Это путешествие влетело мне в копейку, так что будьте добры, обеспечьте мне обещанную сохранность. Кроме того, мне вставать в шесть утра для наблюдения за птицами! Мне нужно спать! Спать спокойно! Хватит бегать туда-сюда и мешать мне! Делайте свое дело: займите свой пост и стреляйте!

– Я вам не нравлюсь? – спрашивает гид.

– Что? – вы не верите своим ушам.

Кстати, об ушах. Вы больше не слышите ни одного льва.

– Я думал, я вам нравлюсь, – говорит гид. У него такой вид, будто он думал, что вместо ревуших львов вы должны беспокоиться о нем, и после вашего окрика вам должно быть его жалко. Он так для вас старается, а вы кричите!

– Да какое это имеет значение? – вырывается у вас. – При чем тут *чувства*? Речь идет о том, что я хочу спокойно спать, а львов нужно прогнать.

– Тут нет никаких львов, – говорит гид. – Во всяком случае, опасных. Во всяком случае, очень опасных. Во всяком случае, очень опасных, которые могут подойти близко. Во всяком случае, очень опасных, которые могут подойти близко и напугать. Во всяком случае, очень опасных, которые могут подойти близко, напугать и напасть. Во всяком случае, очень...

– Хватит разговоров, – обрываете вы. – Докажите!

Вы начинаете сомневаться в том, насколько хорошо гид и его помощники справляются со своей работой.

Во всяком случае, по ночам.

Неужели они всерьез верят в то, что пританцовывания, утешения, долгие разговоры и чай «с бутеботиком» могут обеспечить *безопасность* всех путешественников?

Гид, по всей видимости, понимает намек. Он берет ружье и уходит. Наконец-то! Вход в палатку бесшумно закрывается, и вы ощущаете покой.

Львы смолкли. Это замечательно, так как вы смертельно устали. До подъема и наблюдения за птицами осталось не так уж много времени. Вам потребуются силы, чтобы не только принять участие в вылазке, но и получить от нее удовольствие.

Именно ради сногшибательных впечатлений вы сюда и приехали, а совсем не для ночного цирка.

Вы вновь устраиваетесь на раскладушке, отдавая себе отчет в том, что из саванны в любой момент может раздаться новое рычание льва, но на сей раз вы отваживаетесь положить на то, что гид стоит на страже с заряженным ружьем.

Вы намерены спать спокойно. Он не станет больше соваться к вам со своими чувствами.

А это что за звук? Неужели выстрел?

Или это один из огромного множества неизвестных вам звуков, наполняющих ночную саванну?

Или вам просто померещилось?..

Как бы то ни было, вы собираетесь спать спокойно и с наслаждением ощущаете, как вас окутывает дремота.

Курс «Спать Всю Ночь»: покой, безопасность, наслаждение!

Когда вы решите провести курс «Спать Всю Ночь», вам нужно будет сосредоточиться на трех моментах, необходимых для достижения цели.

Во-первых, на обеспечении малышу *покоя*.

Во-вторых, на том, чтобы он почувствовал себя в *безопасности*.

И, в-третьих, на том, чтобы дать ему возможность *наслаждаться* тем здоровым сном, который, я надеюсь, будет сопровождать его всю жизнь.

Покоя вы достигнете через четыре дня после начала Курса.

Ощущение безопасности появится у малыша на неделе закрепления.

И лишь когда покой и безопасность станут чем-то само собой разумеющимся и не будут ставиться под сомнение ни вами, ни вашим ребенком, придет наслаждение. Лишь тогда ваша цель будет достигнута. Лишь тогда можно будет сказать, что вы провели курс «Спать Всю Ночь». Лишь тогда вся семья заживет новой жизнью.

Тогда, а может быть, даже раньше, вы поймете и искренне согласитесь с моим девизом: *Маленькие дети должны приносить наслаждение и наслаждаться сами!*

Покой

Малыша нужно успокаивать *там, где он лежит*. В одной из последующих глав будет подробно описан набор приемов, призванных успокоить плачущего ребенка.

Как вы наверняка уже успели заметить, слов для этого обычно недостаточно. Тут нужно приложить руки, то есть прибегнуть к набору физических приемов, которых мы уже слегка касались: укачивание в коляске, похлопывание, «веер»⁵. Эти приемы преследуют следующие цели: а) положить конец крику; б) добиться того, чтобы ребенок расслабился.

С криком и плачем уснуть нелегко. Это практически невозможно. Так же нелегко уснуть, и когда тело напряжено, как пружина. Покой, как психический, так и физический, является предпосылкой хорошего сна взрослых и детей. Он же является предпосылкой спокойного засыпания в случае ночных пробуждений, которым подвержены все люди (хотя часто мы этого и не помним).

Противоположность покоя – это беспокойство.

Новорожденные являются на свет в момент перекрытия потока пищи и кислорода и, родившись, ощущают постоянную тревогу за собственную жизнь. В первые месяцы эту тревогу нужно как можно быстрее заглушать. На уровне инстинкта каждый человек знает, что плачущего малыша нужно прежде всего накормить. Только на сытый желудок можно наслаждаться жизнью. Это обычно относится и к нам, взрослым.

Новорожденного невозможно перекормить. Излишек выйдет из того или иного отверстия.

Сытый желудок значительно притупляет страх невыживания, но не заглушает его полностью. Как бы ни был сыт малыш, он по-прежнему остается беспомощным новорожденным и совершенно не в состоянии выжить самостоятельно. Упав на землю, он не сможет сдвинуться с места, и, если не умрет от голода, то наверняка замерзнет, не говоря уже о том, что на земле он может запросто стать добычей диких зверей.

Знание о собственной незащищенности заложено в детях на подсознательном уровне, поэтому они мгновенно реагируют беспокойством на чересчур бережное обращение и предпочитают ощущение твердой руки. Несмотря на то, что младенцы еще никогда в своей жизни не падали, они буквально до смерти боятся упасть на землю, где, как им кажется, их жизнь будет в опасности.

Набор приемов в курсе «Спать Всю Ночь» рассчитан на твердую руку. Применяя эти приемы, ни вы, ни ваш напарник по Курсу не будете гладить ребенка по головке, животу или спинке. Вы не будете утешать малыша, поглаживая его щечку или осторожно беря на руки, чтобы с более или менее обреченным видом носить его по комнате. Ваше обращение с младенцем будет уверенным. Вы должны будете *успокоить* ребенка, а не растревожить его еще больше. Вас изумит эффективность предлагаемых ниже приемов.

Чувство покоя должно быть сообщено ребенку *в мгновение ока*, а значит, вам не следует рассчитывать на собственный сон в первые две ночи проведения Курса. Вы должны быть готовы к *немедленному* вмешательству.

В течение третьей и четвертой ночей вы сможете вздремнуть. Наверняка вам даже удастся поспать несколько часов подряд, но не забывайте, что в эти ночи все еще необходимо быть начеку.

Как вы заметите, так называемой *приговорке* в Курсе придается особое, почти магическое значение. Она представляет собой ритмичное пожелание доброй ночи в четырехкрат-

⁵ Веер – один из приемов, описанных в этой книге. См. главу «Набор приемов. Когда, где, как?». *Прим. переводчика*

ном повторении, напоминающее свадебное «Горько!» (хотя в несколько более развернутом виде).

Во время проведения Курса приговорка будет завершать каждое физическое вмешательство со стороны взрослых.

В течение второй ночи приговорке будет придаваться все большее значение, и во время одного из пробуждений малыша вы сможете ограничиться лишь ею, произнося ее из-за двери, а не врываясь в детскую. Ваш слух подскажет вам, что час пробил, и вы дадите малышу возможность заснуть совершенно самостоятельно.

Вполне возможно, что уже в конце второй ночи малыш начнет «отвечать» на приговорку, что сделает всякое иное вмешательство излишним. Между вами и вашим ребенком установится неизведанный вами доселе контакт. Вы будете общаться! Вы вступите в диалог! Вас преисполнит чувство эйфории, что явится бальзамом для истерзанного родительского сердца.

Если у малыша есть пустышка, то, забрав ее в первую же ночь, вы облегчите ваше общение, и уже на второй день малыш о ней забудет.

Обеспечить ребенку покой несложно. Приемы, применяемые в курсе «Спать Всю Ночь», настолько эффективны, что вы удивитесь тому, как просто у вас все получается. (За исключением первой ночи, когда малыш вопрошает о целесообразности происходящего, сомневаясь в том, что вы знаете, что делаете. Возможно, вам придется отвечать на его вопросы в течение 20–45 минут, но это касается лишь первой ночи и никогда больше не повторится.)

Чтобы быть в состоянии успокоить кричащего и возмущающегося малыша, вы сами должны обладать непоколебимым спокойствием, а судя по тому, что вы держите в руках эту книгу, ранее вы таковым не обладали.

Человек наделен сильнейшим покровительственным инстинктом, выходящим за рамки защиты собственного потомства. На крик младенца реагируют с беспокойством все люди.

Даже пробегающий мимо бездетный карьерист мужского пола, в безупречном костюме и с портфелем наперевес, спешащий на чрезвычайно важную встречу, не сможет не отреагировать на детский крик.

И реакцией его будет именно беспокойство. Скорее всего, он даже не остановится: на это у него не будет времени. Но он станет беспокойно озираться вокруг. *Где мать? Почему никто ничего не предпринимает? Ребенок что, брошен?*

Крик младенца мгновенно пробуждает в нас покровительственный инстинкт.

Точно так же, как и младенцу, нам известно, что жизнь малыша будет под угрозой, если он упадет на землю, будь то в прямом или переносном смысле. Он станет добычей волка. Младенцы кричат от страха за свою жизнь, ведь инстинкт самосохранения – это сильнейший из наших инстинктов. Не будь его, человеческий род вымер бы давным-давно. А вместо этого мы покорили землю и сделали это, в частности, благодаря тому, что не бросаем друг друга на произвол судьбы. И уж тем более не бросаем малышей, которым суждено продолжать наш род.

Все мы беспокоимся за собственную жизнь. Родительская ответственность тесно переплетена с покровительственным инстинктом, чьей движущей силой, по естественным причинам, является именно беспокойство. Поэтому легче сказать, чем сделать то, о чем говорилось выше: чтобы успокоить ребенка, взрослому самому нужно обладать непоколебимым спокойствием.

Когда вы сами паникуете, боясь так называемого волка, то знаете, что можете рассчитывать на здравый смысл, приобретенный вами в течение жизни, на знания, на свой собственный и чужой опыт и так далее. Вы ищете облегчение в беседе с семьей и друзьями, и это

вполне оправдано, если только они не станут подогревать ваше беспокойство еще больше. «*Да нет, тебе это не под силу, – вряд ли является ответом, на который вы рассчитываете. – Лучше сразу откажись от этой затеи, все равно у тебя ничего не выйдет!*»

Вы обращаетесь к ним в поисках поддержки и уважения, несмотря на то, что ваш страх им, наверняка, совершенно непонятен.

Вы обращаетесь к ним в надежде услышать новую, обнадеживающую точку зрения. Вам хочется услышать простые слова, исполненные уверенности: «*Все образуется, тебе это под силу, ты не один, все будет хорошо!*»

Польза от таких слов будет огромна, если вы почувствуете, что вас действительно поняли, а не отделались расхожей фразой или безразлично отмахнулись.

Вряд ли вы станете делиться своими непреодолимыми проблемами с теми, кто сам погряз в заботах. Слепой не выберет себе в проводники другого слепого. Вы обратитесь к тому, кому доверяете, кого считаете умным, опытным и знающим. Это касается не только ваших личных проблем. На работе вы так же тщательно выбираете тех или то, что может стать для вас подспорьем. Оказавшись на грани банкротства, вы не обратитесь за помощью к другому едва сводящему концы с концами предпринимателю.

Обдумав все вышесказанное, вы поймете, что вашему ребенку, чьи опасения за свою жизнь вам до сих пор не удалось заглушить, необходимо почувствовать ваше собственное непоколебимое спокойствие. Вам также станет ясно, почему на руках у одних людей истерически кричащие младенцы успокаиваются, а у других нет (как правило, последними являются обеспокоенные родители). Вы поймете и то, каким образом я, посредством моего Курса, смогла помочь тысячам детей, являясь для них совершенно чужим человеком и укладывая их на ночь в совершенно чужом доме, в совершенно чужой комнате. Несмотря на то, что многие из них были в разгаре так называемого кризиса восьми месяцев, мне удалось передать им *ощущение покоя*.

Обеспокоенные и рыдающие от сочувствия к вашим неудачам друзья – это не то, на что вы надеетесь в поисках поддержки. Вы идете к ним не просто за утешением и состраданием. Вы идете за пониманием, вам нужна реальная помощь!

Страх невыживания – это смесь боязни за свою жизнь, отчаяния в борьбе за существование и опасения изнеможеть физически и (или) психически. Чтобы обеспечить собственное выживание и кое-как привести в порядок тело и психику, человеку необходимо прежде всего восстановить *спокойствие*.

Ребенок не обладает спокойствием, которое он мог бы восстановить. Страх смерти овладел им еще до рождения. Младенец вынужден покинуть хорошо знакомое, спокойное существование в утробе матери с осознанием того, что *самому ему не выжить*. После того, как пуповина перерезана, полная беспомощность становится фактом.

Охваченный страхом невыживания ребенок кричит, и кричит, и кричит. У родителей тут же просыпается покровительственный инстинкт. Сама жизнь, чьим воплощением является этот младенец, должна быть взята под защиту.

Но нами овладевает не только беспокойство. «*Почему никто ничего не предпринимает?*» – удивлялся пробегавший мимо владелец отутюженного костюма. Покровительственный инстинкт требует действий. Чтобы ребенок выжил, нужно его прежде всего накормить, а потом обеспечить его безопасность.

Готовность родителей любить своего ребенка, рожденного с волшебной палочкой любви в руке – это «мера предосторожности», принятая Богом и природой.

Младенцу необходим *покой*. Вернуться в состояние покоя он не может, это состояние младенцу неизвестно. Покой должен быть *установлен*.

Предположим, что ваше спокойствие с помощью здравого смысла, знаний, опыта, общения с друзьями и так далее было восстановлено. Но ваши проблемы не исчезли.

Они остались. Просто вы теперь в состоянии ими заниматься. Прежде же вам это было не под силу.

Пока вы были угнетаемы беспокойством, доведенные до изнеможения бессонными ночами, головными и желудочными болями на почве отчаяния, вы были не силах что-либо предпринять. Ваше существование омрачалось все больше и больше, пока не исчезли последние проблески света. Круг замкнулся. Ничто вас больше не радовало, вы были во власти беспокойства и страха невыживания.

То же касается и вашего ребенка. Дети сделаны из той же материи, что и взрослые.

Бессонные ночи, когда тревожная дремота сменяет глубокий сон, приносят так же мало радости маленьким людям, как и большим.

Наверняка вам приходилось слышать нечто противоположное: *«Дети сами регулируют количество необходимого им сна»*. Но ведь вам же это было не под силу? Вы без сна ворочались в кровати под тяжестью навалившихся на вас забот! Вы *не могли* обеспечить себе необходимое количество сна. Вы бы с удовольствием это сделали, если бы это было в ваших силах.

Детям не нужно особенно много сна. Почему? Вам же нужно! Порой кажется, что, сколько бы вы ни спали, вам все мало! Вы изнемогаете от усталости. А что же тогда говорить о вашем ребенке? Посмотрите на его бледные щеки, на тени под глазами, на усталый, лишенный блеска взгляд.

Все дети на первом году жизни просыпаются по ночам. Вам сообщили, что это объясняется тем-то и тем-то, а значит, представляет собой совершенно нормальный, чтобы не сказать неизбежный, феномен.

Забудьте о собственном сне! Рассчитывайте на постоянные просыпания в течение первых двух-трех лет (и терпите). Так почему же это не относится к малышам, в том числе и к четырехмесячным младенцам, которым помог курс «Спать Всю Ночь»? После Курса они спят по двенадцать часов подряд.

А самое ужасное – это то, что вы уже просто-напросто не выдерживаете. Вы начинаете сомневаться в непреложности преподнесенной вам истины. Кто и когда решил, что дети должны плохо спать по ночам? Действительно ли это так? Я тоже плохо спал, когда был маленьким? Вы рвете на себе волосы, чувствуете близость развода и все объяснения начинают вам казаться искусственно сконструированными.

И вот вы держите в руках мою книгу, возлагая на нее последнюю надежду: *«Мы испробовали все»*.

Вы уже не только страдаете от недосыпания, ставящего под угрозу и супружество, и работу, и любовь, и саму радость существования. Вы чувствуете свою родительскую несостоятельность.

Вы не в силах справиться с недосыпанием. И сколько бы раз вам ни говорили, что *вот так выглядит жизнь с маленькими детьми*, вы все равно не выдерживаете.

Неужели жизнь с маленьким ребенком заключается только лишь в том, чтобы *выдерживать и терпеть?*

Проблемы даются для того, чтобы их решать, а не нести их бремя.

Всем, в том числе и вам, известно, что маленькие дети беззащитны. Они полностью зависят от забот взрослых. И лучше всего, если им будет дана возможность не только выжить, но и *жить*, то есть получать радость и удовлетворение. Вашей родительской любви должно быть достаточно, чтобы обеспечить ребенку эту радость. Все считают это само собой разумеющимся. В том числе вы сами. Но каждый новый крик, кажущийся нескончаемым, становится подтверждением обратного, а именно вашей родительской несостоятельности.

Все мои действия бесполезны. Я – самый худший папа/худшая мама в мире.

Это может стать такой же пыткой, как и недосыпание. Ощущение своей несостоятельности в роли родителя равно ощущению своей человеческой непригодности. Если вы, несмотря на наличие как эмоциональных, так и материальных предпосылок, не способны позаботиться о своем ребенке так, чтобы он чувствовал себя хорошо, то вы никуда не годитесь. Ведь нет ничего более естественного, чем иметь детей и быть мамой или папой! Во все времена у людей были дети, о которых они, судя по всему, могли заботиться, иначе мы бы сейчас не разгуливали по земле. Вряд ли *один* жалкий младенец ставил с ног на голову жизнь большой семьи, в которой, возможно, уже было одиннадцать детей и восемнадцать дойных коров. Как же они выкручивались? Как выкручиваются все остальные? *Почему мне это не под силу?*

Ваша вера в себя тает, и это плохо уже само по себе. Но с ней тает и ваше чувство собственного достоинства, вместе со слезами исчезая в бездне бессилия. А это уже хуже. С подорванным чувством собственного достоинства легко оказаться на краю психического срыва.

И тогда уже неважно, как крепко вы любите своего ребенка, сколько вы носите его на руках и утешаете, часто ли вы спите вместе и вставляете пустышку ему в рот или, если вы кормящая мать, ночи напролет исполняете роль пустышки. Вам начинает казаться, что вы сходите с ума. Вы начинаете желать своему ребенку других, лучших родителей, а себе самому никогда не быть рожденным.

И не удивительно – тут я позволю себе сделать небольшое полемическое отступление, – что рождаемость в богатых странах снижается, несмотря на то, что им неплохо было бы ее повысить. Радость общения с маленькими детьми совершенно исчезла. Дети стали в тягость.

И днем и ночью вы должны удовлетворять неугасаемую потребность малыша в близости, что вряд ли способствует появлению еще одного ребенка. Поскольку вам, как всякому независимому, реализующему и обеспечивающему самого себя человеку, нужно как можно быстрее выйти на работу, вас начинает мучить совесть. Внезапно вы целыми днями отказываете ребенку в близости и вынуждены компенсировать это ночным общением, а позже – вечерними развлечениями и истерически амбициозной активностью по выходным. (Не говоря уже о нескончаемом количестве игрушек: в Швеции у каждого ребенка в среднем 536 игрушек, при этом конструктор Лего, с миллионом составных частей, тоже считается *одной* игрушкой.)

То же общество, которое беспрестанно подчеркивает значение семьи, и на словах до небес возвышает близость и общность между родителями и детьми, на деле делает практически невозможным сосуществование родителей и детей в семье, достойной собственного названия. Те же эксперты, которые с угрозой поучают о значимости *страха расставания*, идут на поводу у меркантильного общества, радостно пропагандируя изгнание маленьких детей в любое другое место, только не в нежные родительские объятия. И подобные логические кульбиты неисчислимы.

Все мы чудесные родители, никто не знает наших детей лучше нас, мы наилучшие, а собственно говоря, единственные эксперты. В то же время именно дома, под надзором родителей происходят жуткие вещи: избиения, злоупотребление наркотиками и ужаснейшие формы насилия. Наихудшему обращению дети подвергаются именно со стороны тех, кто их больше всего любит. Родители лучше всех и хуже всех, авторитеты и боксерские груши, белые как снег и черные как грех, все одновременно. Стресс и беспокойство стали повседневной пищей, заменив собой полезную домашнюю еду.

Нужно жить не высыпаясь, но в любом случае быть отдохнувшим. Мать должна быть свободной, самостоятельной и независимой, находясь *в то же время* в продленном утробном симбиозе со своим ребенком. Отец должен, разгружая мать, проникнуться своей роди-

тельской и хозяйственной ответственностью и убраться, мыть посуду, готовить, менять подгузники, играть, утешать, носить на руках по ночам, и *в то же время* работать в полную силу.

Развод – это нечто ужасное. Распад семьи – это настоящая травма для ребенка. Но не важно, что родители расстанутся, если ребенок может каждую неделю прыгать от одного родителя к другому и быть любим обоими с одинаковой силой (в Швеции 40 % родителей разводятся прежде, чем ребенку исполнится один год и 50 % – прежде, чем ему исполнится два). При этом родители не должны *слишком крепко* любить детей своего нового партнера, чтобы ребенок номер один не почувствовал себя отстраненным, хотя *по сути* он уже отстранен. Просто жуткая смесь парадоксов! Так можно продолжать до бесконечности, но это не входит в задачи данной главы о *покое* (или входит?).

Подведем итог: когда люди перестают заводить детей, считая работу и семью практически и экономически несовместимыми, они тем самым забраковывают общество, в котором живут. Они не верят в его будущее. И это общество обречено на вымирание, поскольку будущее – это дети.

Но вернемся к покою! Помните сафари?

Если вы прочли аллегорию о сафари внимательно и смогли представить себя на месте путешественника, то наверняка вспомните, как мало вам требовалось, чтобы чувствовать себя спокойно. Вы были полны надежд. Вы тут же прониклись доверием к встретившему вас гиду и его помощникам. Он вам показался просто *великолепным. Настоящим энтузиастом, знающим и уверенным.*

Это именно тот простой, положительный покой, который вы наконец-то сможете обеспечить своему ребенку!

Спонтанное чувство доверия, овладевшее вами на сафари, может быть сравнено с генетически заложенным доверием новорожденного к своим родителям. Это врожденное доверие сопряжено с положительными надеждами. Ребенок, которого вы получили в свою опеку, «рассчитывает» на то, что вы и ваши помощники о нем позаботитесь. Иначе нечего и надеяться на хорошую жизнь! Точно так же вы и ваши друзья – любители природы, рассчитывали на то, что гид о вас позаботится. Иначе нечего было и мечтать об удачном сафари!

Что вы ощутили? *Профессиональную опеку.* Это вас успокоило. Много ли гиду пришлось для этого потрудиться? Немного. Ведь вы уже были исполнены доверия. И именно врожденного доверия. Вы находились в его власти, зная, что без него вам не обойтись, но вы не чувствовали и тени беспокойства. Скорее напротив, вы были расположены восхищаться им и учиться у него. Ему не пришлось *завоевывать* ваше доверие. Того, что он был назначен гидом, оказалось достаточно: вы рассчитывали на то, что он знает свое дело.

На это же рассчитывает и ребенок.

С другой стороны, гид мог лишиться вашего с такой готовностью выказанного ему доверия. Помните, когда он вдруг начал себя как-то странно вести? Вы сидели в палатке и с замиранием сердца прислушивались к рычанию львов, когда ваш гид, оставив ружье у входа в палатку, подошел к вам с обеспокоенным и тревожным видом. Ему стало жаль вас, и он предложил вам пообниматься или потанцевать, спросил, не хотите ли вы «ням-ням». В итоге вы на него по-настоящему рассердились. Вы хотели чувствовать себя *спокойно*, что было совершенно невозможно, пока он вас тревожно обхаживал. «Заряди ружье и иди охранять палатку!» – казалось кричало все ваше существо. Ведь он должен был охранять вас ото львов! Лишь тогда вы смогли бы спать спокойно и набираться сил перед запланированным наблюдением за птицами на рассвете.

Ваше доверие к нему слегка пошатнулось, хотя и не исчезло полностью. Один раз не в счет. Вы решили отнестись к его неожиданной неуверенности и странному беспокойству как к минутному помешательству.

Важнейшим назначением покровительственного инстинкта, пробуждающегося в нас при звуке детского крика, является, или должно являться, стремление успокоить ребенка. Покой должен бы возглавлять список того, что необходимо ребенку в этом мире. Даю голову на отсечение, что когда вы искали объяснение постоянным пробуждениям вашего ребенка, ни от кого – ни от экспертов, к которым вы обращались за консультацией, ни от окружающих вы ни разу не слышали, что ребенку необходим покой.

Вместо этого вас призывали искать причину происходящего. Раз ребенок не спит, то что-то явно не в порядке. Колики? Газы? Болит животик? Прежде всего, нужно исключить болезнь, так что быстрее к доктору! Может, аллергия? Вас засыпали догадками. Режутся зубки? Снятся кошмары? Боязнь темноты? Гены? Ребенку слишком жарко, слишком холодно, он слишком мокр, слишком сух? Возможно, ребенок страдает от недостатка близости? Но ведь невозможно держать ребенка у груди более 24 часов в сутки! *Мы испробовали все.*

Поиски причин и все более робкие попытки что-то предпринять так же мало нужны вашему ребенку, как вам нужны были сострадание и беспокойство вашего гида. Ребенок хочет *покоя*.

Курс «Спать Всю Ночь» поможет вам успокоить малыша, вооружив вас набором эффективных приемов, основывающихся на вашем собственном непоколебимом спокойствии. Отношение к происходящему, как к само собой разумеющемуся и естественному процессу – один из таких приемов.

Еще раз: вы поразитесь насколько это, в общем-то, легко – сообщить покой растревоженному ребенку! В том числе и вашему малышу, до сих пор испытывающему мучительный страх за свою жизнь.

А объясняется это тем, что ребенок в этом покое нуждается и к нему стремится.

Как и все мы.

Безопасность

Чтобы раскричавшийся ребенок смог расслабиться, утихнуть и уснуть, нужно, прежде всего, его как можно быстрее успокоить.

Когда вы решите провести курс «Спать Всю Ночь», то обнаружите, что даже заходящегося в истерике малыша успокоить не так уж трудно, если знать как это сделать.

Как только вам это удастся, ваша вера в себя значительно возрастет! И вами овладеет соблазн захлопнуть книгу – ведь теперь вы знаете что делать: *не брать* ребенка на руки, а успокоить его на месте. Видите, как здорово получается? Вы *можете!*

Да, вы можете. Но позволю себе омрачить вашу радость: останавливаться на этом нельзя. Нужно двигаться дальше. Кроме покоя, малышу необходимо и чувство того, что он в *безопасности*. На меньшее он не согласится.

И вы поймете его, если вспомните первую ночь своего сафари. Насладившись вкусным ужином и стопочкой «на сон грядущий», вы собирались хорошенько выспаться в своей палатке, готовясь к многообещающему завтрашнему дню. Но рычание львов, подошедших чересчур близко, наполнило вас желанием увериться в собственной *безопасности*.

Отважились ли вы спать спокойно? Чувствовали ли вы себя вне опасности, зная, что вход в палатку представляет собой кусок ткани, который не в состоянии устоять ни перед каким хищником?

Подобно вам, спрашивает и ребенок: «Придет волк и съест меня?»

Так что, даже если малыш сыт – а он должен быть сыт и даже более чем сыт! – необходимо вселить в него также полную уверенность в собственной *безопасности*.

Нельзя довольствоваться результатом, достигнутым в первые две ночи. Несмотря на то, что вы впечатлены наступившим переломом и своей способностью успокоить малыша, временного покоя будет недостаточно.

Если же вы удовлетворитесь тем, что теперь можете успокоить ребенка похлопываниями или утешить укачиванием, и остановитесь на этом, то третья или четвертая ночь вернут вам *неуверенность*.

Конечно, теперь вам удастся успокоить малыша, но от этого он просыпается не реже, а наоборот – все чаще. Вы во всю похлопываете, укачиваете, приговариваете, делаете «веер»... И вот, сами того не замечая, вы уже проводите у кровати полночи (или целую ночь). Малыш совсем не против всех проводимых вами процедур, наоборот, он противится их завершению. И уж никак не спит всю ночь!

Почему же ничего не выходит, ведь все началось так хорошо? *В чем моя ошибка?*

Ваша уверенность в себе пошатнулась. Вот поэтому-то ничего и не получается.

Неуверенность – это прямая противоположность уверенности.

Как только вам станет ясна вся важность ощущения уверенности, и как только вы научитесь проецировать вашу уверенность на малыша убедительным для него образом, курс «Спать Всю Ночь» вам просто *не сможет* не удасться.

«С чего вдруг мой ребенок должен чувствовать себя *в опасности?*» – возможно, воскликнете вы с недоверием. Вы и ваш партнер непрерывно принимаете все мыслимые и немыслимые меры для обеспечения безопасности этого малыша, врученного вашим заботам. Вы чувствуете себя ответственными за него. Вы оберегаете его и никогда не оставляете одного. Вы осматриваетесь по сторонам, прежде чем переходить улицу с коляской. Материально вы тоже истратили чуть ли не целое состояние именно на предметы безопасности. Рисковать вы не намерены. Насколько это в человеческих силах, как днем, так и ночью, как в доме, так и вне его, вы защищаете себя и, прежде всего, ребенка, от волка во всех его ипостасях.

Это истинно так. *Вам* это известно. Вашему партнеру тоже.

Но не малышу.

Если бы он чувствовал себя в безопасности, вы бы сейчас не держали в руках эту книгу. Он спал бы спокойно, ведь *ночной сон является естественной человеческой потребностью*.

Бог распространил ночную тьму над землей, чтобы как люди, так и звери, пошли на отдых. Так замысел был воплощен на деле.

Маленькие дети сделаны из того же теста, что и мы, взрослые.

Те дети, которые чувствуют себя в этом мире *в безопасности*, недоступными для волка, не просыпаются раз за разом по ночам, будь то в своей кровати или родительской, на спине или на животе, на маминой груди или вверх ногами в шкафу... Они просто спят. И спят крепко.

Они спят более чем охотно свои двенадцать часов подряд, начиная с четырехмесячного возраста.

Те же дети, которые *не* чувствуют себя в безопасности и которые *не* дали себя убедить в том, что волк им не угрожает, продолжают то и дело просыпаться после слишком короткого, а зачастую, и беспокойного сна. Они раз за разом с тревогой задают один и тот же вопрос: «*Придет волк и съест меня?*»

Когда вы решите провести курс «Спать Всю Ночь», главным вашим заданием будет дать малышу ответ, который *его удовлетворит*.

Человек – существо довольно хрупкое. Без крыши над головой нам не пережить ни одной морозной ночи. У нас нет ни когтей, ни больших клыков, ни шерсти на теле. Мы не способны развить достаточно большую скорость, чтобы уйти от опасности. Наша мускульная сила так маловпечатляюща, что нам приходится прибегать к оружию для борьбы с врагами. Мы можем запросто стать добычей всевозможных «волков», например, таких, как болезни, стресс и одиночество.

И это хрупкое создание, зовущееся человеком, подчинило себе землю.

Не удивительно, что, принимая во внимание повсюду подстерегающих его разнообразных волков, человек, прежде всего, стремится *обезопасить* свое существование.

И вот перед вами младенец, унаследовавший тысячелетнее знание о собственной беспомощности. Волк, зовущийся тревогой за собственную жизнь, вонзил в него свои когти еще в утробе матери в момент прекращения подачи питания и кислорода. Малыша буквально принудили покинуть его надежное убежище и поставили лицом к лицу с волком.

Вы знаете, что ваш дом неприступен, как сейф. Вы знаете, что в это мирное время, когда материальные ресурсы практически неограничены, вы можете обеспечить своему малышу спокойное, надежное, безбедное существование, и ему абсолютно нечего опасаться. Невзирая на это, вы ежедневно принимаете огромное количество *предупредительных мер*, призванных держать волка на расстоянии. Вы оглядываетесь по сторонам, прежде чем перейти улицу, оплачиваете счета, не дожидаясь, что у вас отберут дом. Вы избегаете вредных продуктов и стараетесь не заразиться какой-нибудь болезнью.

Особые меры вы принимаете перед тем, как лечь спать, ведь сон ослабляет, если не сказать, полностью отключает ваше внимание. Вы тщательно закрываете входную дверь, чтобы воры и бандиты не могли к вам пробраться. Если у вас есть сигнализация, вы ее включаете. Возможно, у вас даже есть сторожевая собака, предупреждающая о незваных гостях. Вы задуваете свечи, проверяете, выключены ли плита и утюг и бросаете взгляд на пожарную сигнализацию, ожидая, что она будет успокоительно мигать, как положено. И завершаете вы свою проверку наверняка тем, что заглядываете к ребенку. Еще раз.

Именно для защиты от диких зверей люди начали строить себе жилища. Чем надежнее они были, тем спокойнее можно было спать по ночам.

Если же человек не уверен в собственной защищенности от волка, будь то в военное время, в открытом море или на сафари, ему приходится либо стоять на страже самому, либо положиться на кого-нибудь другого.

Пусть сегодня и существуют изошренные методы охраны, не требующие индивидуальной ответственности, но нам не составит труда представить себе солдата в дозоре, моряка на вахте или охранника в глуши на сафари.

На долю солдата выпадало стоять в дозоре, пока его товарищи спали. В его задачу входило внимательно наблюдать за станом врага до тех пор, пока его не сменяли, а он сам мог отправиться на отдых. При малейшем подозрении на продвижение врага, он должен был поставить в известность командира и штаб, чтобы они могли подготовиться к бою.

В его обязанности не входило ходить на цыпочках среди спящих товарищей, проверяя, хорошо ли они спят, удобно ли лежат, и нравятся ли им вши. Если бы он этим занялся, то его товарищи наверняка проснулись бы в ужасе. Надвигается опасность? Враг близко?

Матрос на вышке располагался над всей спящей командой, стараясь распознать айсберги, вражеские корабли, затерянные суда, держащие неверный курс, то есть все, что представляет собой опасность. В его обязанности, как и в случае с солдатом, входило при необходимости ставить в известность капитана и команду.

Никто не ожидал от матроса, что он будет сидеть в каюте капитана и держать его за руку, а если бы матросу пришлось в голову мешать сну своих товарищей, то его могли бы и линчевать.

Ваш гид на сафари обеспечивал вам спокойный сон, который вам был так важен, ведь вас ждал ранний подъем и наблюдение за птицами. Он стоял на страже у палатки. Он не бегал к вам, охваченный беспокойством или неуверенностью. Он не навязывал вам свою собственную потребность в уютном ночном общении. (Не считая временного умопомрачения, которое вы ему благородно простили, надеясь, что он не повторит своей ошибки.)

Гид и его помощники стерегли вас, позволяя вам спокойно спать в палатке, несмотря на рычащих в ночи львов. Гид относился с уважением к вашей потребности в сне. Безопасном сне. «Никакие львы сюда не сунутся, – уверил он вас в ответ на ваши робкие призывы на помощь. – А если и сунутся, я с ними разберусь, будьте уверены!»

Эту же мысль вы должны внушить вашему ребенку: «Можешь спать спокойно. Мы стоим на страже. Нам известно обо всех опасностях, и мы тебя от них бережем. Твое выживание гарантировано».

Скажу еще раз: когда вам станет ясна вся важность ощущения безопасности и когда вы научитесь внушать малышу это основополагающее чувство убедительным *для него* образом, курс «Спать Всю Ночь» вам просто не сможет не удалиться!

Между тем, могу рассказать, что нужно сделать, чтобы все пошло насмарку. Этим я хочу обратить ваше внимание на подстерегающих вас волков и помочь вам их избежать.

- Дать малышу почувствовать, что вы неуверены в себе
- Предоставить ребенку руководство процессом, вместо того, чтобы взять все руководство на себя
- Объявить постоянное чрезвычайное положение

Первый способ потерпеть неудачу – дать малышу почувствовать, что вы неуверены в себе

Сделать это несложно, поскольку вы действительно неуверены, и это вполне естественно.

Если бы вы были опытной акушеркой старого образца или уже имели восьмерых детей, вы бы сейчас не рвали на себе волосы. Особенно в присутствии ребенка. Что бы ни случилось, вы бы решали все проблемы автоматически.

Дело в том, что в жизни постоянно что-то случается. Вас же вряд ли можно сравнить со старой опытной акушеркой. Все, что будет происходить с момента, когда вы решите провести Курс, будет впервые и для вас, и для малыша.

Курс «Спать Всю Ночь» – это процесс, прокладывающий новый путь, а не следующий протоптанной тропой. Это не статичный метод, при котором достаточно научиться успокаивать малыша для достижения желаемого результата: *наслаждения*.

Первые две-три ночи Курса проходят обычно замечательно, несмотря на то, что первая ночь требует интенсивной и целенаправленной работы. Идет ломка стереотипов, сопровождаемая полным недоумением ребенка.

Когда на горизонте замаячит покой (обычно это происходит после второй ночи, когда приговорка начинает действовать), у малыша возникают новые вопросы и появляются новые виды реакции. Именно теперь, к своему огромному удивлению, вы можете услышать то, что нельзя назвать иначе, как разъяренные ругательства.

Вам, возможно, также доведется услышать плач, какого вы раньше не слышали. Что он означает? Какого ответа требует? Малыш плачет! Малыш расстроен! *Нужно пойти утешить!*

И вот вы идете к малышу и успокаиваете его уже известным и так хорошо работающим способом, т. е. похлопываниями, хотя на этом этапе уже должна работать приговорка.

Вы успокаиваете малыша, не внося *покой* и не убеждая его, что все в порядке. Вы успокаиваете, *утешая*.

Ваши действия вполне понятны и естественны. Но, к сожалению, *утешения не помогают ребенку, сомневающемуся в собственной безопасности*.

Вспомните, помогло ли вам «утешение» гида, когда он с сочувствующим видом подошел к вашему лежаку, отставив при этом в сторону свое ружье: «Ой-ой-ой, вы очень напуганы? Как мне вас жаль!» Склонив голову набок, он постарался вас утешить: «Давайте, я полежу рядом! Если хотите, я могу вас слегка погладить».

Погладить? От страха вы совсем растерялись. Это, конечно, мило, но... ведь снаружи рычат львы! Целых три! Их рычание настолько оглушающе, что кажется, будто они находятся внутри палатки! Как гиду могло прийти в голову, что они исчезнут оттого, что он полежит рядом и погладит вас?

Вы были напуганы окружающим вас (настоящим или примерещившимся) рычанием львов. Но вам не требовалось утешение. Вы не были расстроены или несчастны. Возможно, стуча от страха зубами, вы и вызывали сочувствие, но спасти от страха вас могло не утешение, а ощущение *собственной безопасности*.

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.