ОЛЬГА СНЕГОВСКАЯ

Для любящих поспать родителей

ДАВАЙ ПО-ВЗРОСЛОМУ

обучение

здоровье

условия

режим

ритуалы



5 шагов к здоровому и крепкому сну вашего ребенка

Ольга Снеговская

Давай по-взрослому. 5 шагов к здоровому и крепкому сну вашего ребенка

«Writer's Way»
2025

УДК 159.963+159.922.7
ББК 88.41+51.204.4

Снеговская О. С.

Давай по-взрослому. 5 шагов к здоровому и крепкому сну вашего ребенка / О. С. Снеговская — «Writer's Way», 2025

ISBN 978-5-908008-05-1

«Как спите?» – часто это первое, что спрашивают, узнав о появлении в семье малыша. В ваших руках книга, которая отвечает на самые важные вопросы о сне ребенка и организации быта родителей и делает это не в строгом формате учебника по физиологии сна, а как теплый, поддерживающий путеводитель. Автор книги – психолог, практикующий эксперт по сну и поведению детей от 0 до 12 лет с 10-летним опытом – представит собственную запатентованную систему «5 Шагов к здоровому и крепкому сну», которая имеет научное обоснование. Рассматривая проблему плохого сна ребенка с разных ракурсов, автор помогает родителям день за днем продвигаться по программе улучшения сна и уже спустя 3–6 недель забыть о трудностях сна навсегда. Следуя руководству этой книги, читатель сможет сделать процесс работы со сном гибким и адаптивным под конкретную ситуацию. Эта книга не просто о сне – она о той искренней, глубокой любви к своему ребенку, к себе и миру вокруг, которая наполняет нас, когда мы по-настоящему высыпаемся.

УДК 159.963+159.922.7
ББК 88.41+51.204.4

ISBN 978-5-908008-05-1

© Снеговская О. С., 2025
© Writer's Way, 2025

Содержание

Посвящение 7
Вместо введения 8
Как эта книга случилась? 11
Как эту книгу читать? 12
Введение 14
Пластырь 18
Вертикальное укачивание 20
Часть 1 22
Глава 1 22
Конец ознакомительного фрагмента. 34

Ольга Снеговская
Давай по-взрослому: 5 шагов к здоровому и крепкому сну вашего ребенка

© Снеговская О. С., текст, оформление, 2025

Вы найдете здесь не какие-то идеализированные абстрактные советы, а практические рекомендации, которые помогут родителям самим стать более структурированными, меньше суетиться и паниковать.
Ольга Полуэктова,
медицинский психолог, член Российской ассоциации перинатальной психологии и медицины

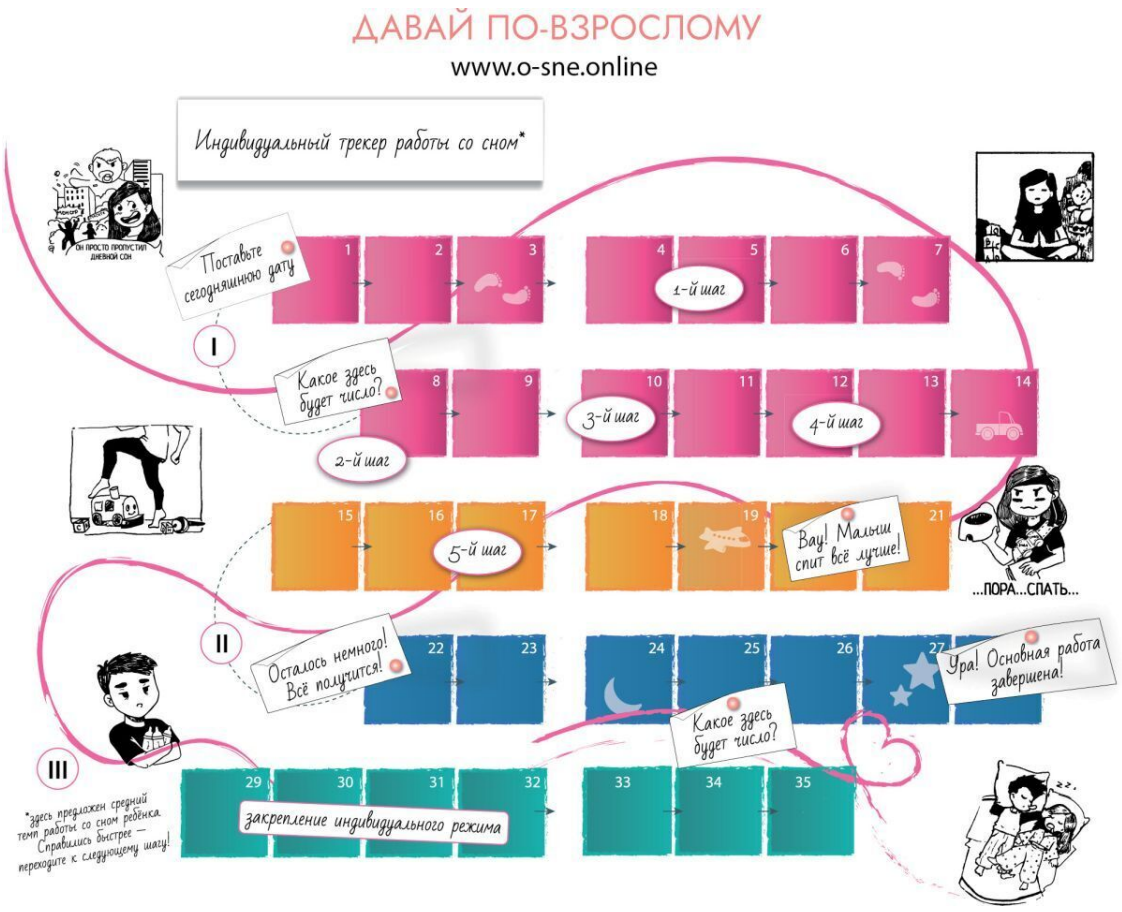
Книга Ольги Снеговской предлагает стратегию, которая направлена на то, чтобы понимать сигналы ребенка и четче отвечать на его индивидуальность. Книга получилась структурной, системной, интересной.
Наталия Преслер,
психолог, психотерапевт

У Ольги Снеговской есть удивительная способность – превращать сложные научные данные в понятные практические рекомендации. В своей книге она помогает родителям разобраться, как наладить сон ребенка без чувства вины и устаревших мифов. Вместо догадок – научные исследования, вместо бесконечных ночных пробуждений – реальные решения.
Анна Островерхова,
сомнолог, невролог, психиатр

Эта книга – самый четкий план к действию в поведенческой работе со сном ребенка и самое теплое руководство по поддержанию родительских ресурсов.

Отдельная благодарность за блок по тайм-менеджменту: та глубина, с которой Ольга подходит к каждой детали нашего бытия, помогает сэкономить время для действительно важных вещей.

Уверена, эта книга найдет себя на полках у тех людей, которые любят докапываться до сути, обучаться новому, ведут активный образ жизни и ценят свои силы и время, болеют за счастливое и здоровое будущее каждого человека на планете.
Евгения Мухаметова,
врач-педиатр, гастроэнтеролог, руководитель образовательных проектов медгруппы «Фэнтези»


ДАВАЙ ПО-ВЗРОСЛОМУ
www.o-sne.online
Индивидуальный трекер работы со сном*
ОН ПРОСТО ПРОПУСТИЛ ДНЕВНОЙ СОН
Поставьте сегодняшнюю дату
1
2
3
4
5
6
7
1-й шаг
I
Какое здесь будет число?
8
9
10
11
12
13
14
2-й шаг
3-й шаг
4-й шаг
15
16
17
18
19
21
5-й шаг
Вау! Малыш спит всё лучше!
...ПОРА...СПАТЬ...
II
Осталось немного! Всё получится!
22
23
24
25
26
27
Ура! Основная работа завершена!
Какое здесь будет число?
III
*здесь предложен средний темп работы со сном ребёнка. Справились быстрее — переходите к следующему шагу!
29
30
31
32
33
34
35
закрепление индивидуального режима

Посвящение

Ольга Снеговская – известный эксперт по поведенческим расстройствам сна и ведущий консультант. И ее книга дает очень хорошее понимание, как созревает мозг ребенка и откуда берутся те или иные реакции в организме.

Книга написана очень понятным терапевтическим языком, есть ощущение, что автор дает мамам уверенность и поддержку, а им действительно в этот период важно найти опору, если не в человеке, то хотя бы в книге-помощнике. В каких-то ситуациях поможет только книга, если проблема несерьезная, в противном случае она подготовит к работе с консультантом.

В книге есть четкая структура, которая постепенно погружает читателя в алгоритм работы. Ее будет интересно читать как родителям, так и педиатрам, детским неврологам, консультантам по сну, потому что она закладывает фундамент, который каждый специалист сможет адаптировать под свой прием и приносить тем самым пользу детям.

Прочитанное мне очень откликается и как маме, и как педиатру. Буду рекомендовать эту книгу своим знакомым и пациентам. Я нахожу руководство из «5 Шагов» безопасным для психики ребенка и его развития. Алгоритм не вызывает сложности в использовании, а разобравшись в нем, можно сделать всю семью счастливее на долгие годы.

Ольга Попова, *врач-педиатр, детский ревматолог*

Вместо введения

Вопрос:

Здравствуйте. Моему ребенку 6 месяцев исполнилось. У нас подъем в 07:00 с плачем и криками, и укладываю в 22:00 на ночной сон очень сложно. Четыре дневных сна и время бодрствования (ВБ) по 2 часа, больше она не выдерживает, как бы я ни пыталась. Уже после 1,5 часов капризная и хочет спать. Дело в том, что до этого она у меня просыпалась утром в 08:30 и укладывалась на ночной сон в 22:00, и меня все устраивало: не плакала она, все было хорошо. Сейчас, когда укладываю ее на ночной сон, через час она просыпается и никак не хочет спать, 1,5 часа укачиваю ее, и только после этого засыпает снова. Беспокоит это и еще то, что на протяжении всей ночи она спокойно не спит просто. Каждые полчаса плачет во сне. Я просыпаюсь, даю пустышку, и она дальше спит. А ближе к 07:00 вообще сначала постоянно плачет во сне, а дальше, так же плача, просыпается. Это продолжается уже неделю, позавчера вообще во сне перевернулась на живот и плакала, хотя спала.

Беспокоит еще кормление. Раньше под утро она ела один раз смесь 150 мл, сейчас ее надо покормить в 01:00 и в 04:00. Это значит, что она не наедается 150 мл? Хотя днем все нормально, вроде наедается.

Фух, первый ребенок, не могу понять ее, помогите.

Ответ:

Здравствуйте! Когда впервые становишься мамой, и правда бывает непросто разобраться, что делать со сном, ведь на него влияют разные факторы и обстоятельства. Здорово, что сейчас есть возможность получить поддержку в разных вопросах ухода за ребенком.

Первое, на что стоит обратить внимание, – на невозможность выдерживать ВБ по возрасту. Когда ВБ комфортное, малыш спокоен на протяжении всего ВБ до наступления сна. Сон при этом наступает спокойно, за 10–20 минут. ВБ может сокращаться на фоне недостаточного отдыха. Получается, что предлагаемый режим сна на этом этапе не подходит малышке и приводит к накоплению усталости.

Чтобы это исправить, важно подобрать комфортное ВБ между эпизодами сна согласно моей памятке. В 6 месяцев ВБ обычно варьируется в диапазоне 1,5–2,5 часов в течение дня. На ночной сон отводите не менее 11–12 часов. Это значит, что при подъеме в 07:00 в 19:00–20:00 уже пора ложиться на ночь. Недостаток ночного сна в первую очередь будет способствовать сокращению ВБ, а избыток ВБ – приводить к беспокойству и плачу во время сна, ночным пробуждениям и гуляниям, трудоемким укладываниям.

Когда малыш копит усталость, непросто определить и другие потребности: когда он хочет есть, играть, общаться. Усталость дает самый сильный дискомфорт, на фоне желания спать мы и сами, бывает, не знаем, чего хотим.

Поэтому истинную потребность в ночной еде и в помощи в засыпании мы сможем определить только на фоне подходящего режима дня.

Следуйте рекомендациям в течение недели и возвращайтесь для проверки и оценки необходимости работы с привычками сна.

Вопрос:

Малышу 8 месяцев, режимов сна нет, когда захочет, тогда сам засыпает, отказывается, когда укачиваю. Может по часу и дольше вертеться на кровати, пока сам не заснет. Все вокруг твердят, что должен быть четкий график на сон, но у нас его нет и особо не было, просто начинает капризничать, вертеться, прыгать, затем успокаивается и засыпает! Дневных снов бывает два, три, четыре раза. Четыре сна по 20–30 минут. Два сна по 1–1,5 часа. Иногда спит каждые 2 часа, иногда через 4 часа засыпает; не понимаю, почему так? Это регресс сна или норма? И как выстроить режим сна ребенку? Ночью спит хорошо, 21:00–22:00 – уже засыпает, просыпается в 05:00–06:00.

Ответ:

Регресс сна – это ситуация, когда сон плохой. Не важно, по какой причине сон испортился; чтобы его улучшить, важно всегда стараться поддерживать регулярный режим, учитывающий индивидуальную потребность малыша в отдыхе. Тогда регресс сна, который происходит на фоне новых навыков, к примеру, будет заканчиваться уже спустя 3–10 дней. Здорово, что вы умеете ориентироваться по признакам усталости. Однако по мере знакомства с малышом мы можем отмечать и время на часах, когда они проявляются. Так мы сможем примерно в то же время укладывать малыша спать на следующий день, вне зависимости от того, насколько явно он их проявляет. После 4 месяцев их все сложнее отследить: малыш так увлечен миром вокруг, что может пропустить момент, когда пора спать. Поэтому мы хотим сами регулировать его время сна и бодрствования.

Начните со времени подъема утром: ограничивайте сон так, чтобы время подъема сегодня отличалось от вчерашнего не более чем на 30 минут. То же делайте и с продолжительностью снов. Это поможет сделать график сна регулярным – сны будут происходить примерно в одно и то же время изо дня в день. Подберите подходящее ВБ согласно моей памятке, чтобы гарантировать спокойное засыпание за 10–20 минут на каждый сон. Обычно в 8 месяцев при подъеме в 06:00–07:00 ВБ до первого сна составляет 2:00–2:15, до второго – 2:50–3:15, до третьего и ночного снов – 2:00–2:15, а на ночь отводится не менее 11–12 часов. Но если малыш отдыхает недостаточно, ВБ может быть снижено. Оттолкнитесь от этих значений и уточните подходящее ВБ, как указано в памятке.

Уделяйте не менее 40 минут попытке уложить малыша на каждый эпизод сна и не более 1 часа. Продлевайте ночной сон до 06:00. Продлевайте короткие сны – длятся менее 1 часа – в первой половине дня (начинаются до 14:00): используйте тот способ, которым укладывали не менее 20 минут и не более 40 минут.

Вопрос:

Ребенку почти 4 года, на дневной сон уходит нормально, в пределах 15 минут, спит 1:20–1:30, но в случае наличия дневного сна в ночь засыпает по полчаса, от этого ночной сон сокращается. Если в садик ходим – ночь короткая, если выходной – отсыпаемся дома без дневного сна, но с длинной ночью. Режим: будни 07:00 – утро, только к 13:00 засыпает на ДС в садике (режим с 12:00 сон там), последнее ВБ считаю с 15:00 и укладываю в 21:00. Только в 21:30 засыпает. Если дома дневной сон, то утро 07:30, дневной сон с 14:00 до 15:30, на ночной сон кладу в 21:30, засыпает в 22:00. Если спит 1 час, просыпается еле-еле и в очень капризном

настроении (мягко сказать). Как лучше построить режим в будни и в выходные, чтобы он себя хорошо чувствовал?

Ответ:

За хорошее самочувствие и настроение человека в любом возрасте отвечают качество и регулярность его отдыха. Поэтому нам важно стараться сохранять режим стабильным изо дня в день, в будни и в выходные. Сейчас малыш находится в периоде, когда дневной сон может быть не каждый день: вскоре он будет готов и вовсе обходиться без дневного сна.

Запланируйте дни на неделе, когда сна днем нет. Это могут быть выходные, а также один день в будни, когда ребенок дома. В эти дни важно вставать не позже 07:30, а на ночной сон отводить не менее 11–12 часов – ложиться не позже 20:30.

В будни просыпайтесь в 07:00. С учетом более раннего укладывания в ночь мы ожидаем, что ресурс бодрствования будет расти и начало дневного сна сместится к 13:30–14:00. Просите воспитателей ограничивать дневной сон одним часом, чтобы время ночного сна не смещалось слишком сильно. А перед ночным сном оставьте 6 часов ВБ: если он проснулся в 15:00, значит, в 21:00 уже пора спать, начинайте укладываться пораньше.

Так мы отрегулируем график сна, увеличив количество ночного отдыха. Самочувствие улучшится, и капризы при пробуждении уйдут.

Существует много разных ценных советов, чтобы улучшить сон. Здорово, что вы стараетесь изучить эту тему глубже, однако **для того, чтобы все это сработало, нужно последовательно применять рекомендации по определенной системе**. Более того, эффективны будут только те, которые актуальны в вашем случае.

Чтобы понять, почему ребенок спит так, как сейчас, узнать, как грамотно составить режим дня, который подходит малышу, и разрешить многие каверзные вопросы про сон ребенка, предлагаю скорее начать изучение этой книги.

Как эта книга случилась?

Однажды мой муж пошел с друзьями в баню и, когда он вернулся домой, сказал:

– Оля, тебе точно пора писать книгу!

Я удивилась:

– Почему ты так решил?

И в ответ услышала:

– Потому что **мы сидели в бане четыре часа, восемь здоровых мужиков, и говорили… *о тебе!***

Я с любопытством запросила подробности – и оказалось вот что. Один из друзей, у которого родился ребенок, однажды обратился за советом к моему мужу, мол, «у тебя же жена детским сном занимается, может ли она помочь?». А теперь решил рассказать о своем опыте и поблагодарить.

У меня есть по этому поводу правило: с друзьями я не работаю, – поэтому тогда я передала ему координаты одной из своих выпускниц. Они поработали, у них все получилось, и мужчина стал передавать эти координаты другим своим друзьям, потом друзьям друзей и т. д. Потом моя выпускница стала предлагать уже координаты и других моих выпускниц, чтобы удовлетворить спрос. Так оно все пошло-пошло, восторженные отзывы по поводу процесса работы со сном и о том, каких грамотных специалистов по сну я «воспитываю», все больше распространялись.

Тема зацепила. **И весь вечер восемь здоровых мужиков с упоением обсуждали, как эта система круто работает, спорили про сон и удивлялись, почему об этом все еще мало кто знает, ратуя за то, чтобы мои инструкции по сну выдавали при рождении ребенка. Они радовались тому, что можно упростить жизнь, и удивлялись, что всего-то спустя месяц работы становится меньше напряжения и претензий в отношениях с женами и в бытовых вопросах.** И что даже появляется возможность без ущерба для семьи отправиться в баню.

– Оль, ну раз мы с мужиками в бане взахлеб говорим про то, как ты это делаешь и какую пользу несешь миру, значит, важно, чтобы об этом знали все! – заявил мне муж. – *Давай-ка уже начнем писать твою книгу.*

Это был такой… добрый «пинок», что я всерьез задумалась и начала действовать! Мысль написать книгу была со мной с самого первого дня, как я стала профессионально помогать семьям высыпаться, – мне хотелось рассказать, как работает сон, и обучить этому весь мир! Но в начале своего пути я не была готова это сделать, мне хотелось сначала наработать опыт. А потом все откладывала до «подходящего момента». Вы знаете, как это бывает.

То, как мой муж выразил свою веру в то, что я действительно делаю важное дело, что это мое призвание, а не просто хобби, – стало для меня очень значимым и трогательным событием. Я почувствовала полное принятие со стороны любимого, признание им моих профессиональных навыков и глубокое уважение к тому, чем я занимаюсь, – до такой степени, чтобы рассказывать обо мне всему миру! Я была готова стать автором этой книги.

Как эту книгу читать?

Это книга-практикум, и с помощью нее я рада стать вашим проводником и передать вам инструменты, которые не ограничиваются лишь инструкциями и техниками поведенческой работы и за 3–6 недель вернут вам удовольствие от укладывания ребенка спать.

Вы найдете в книге две части.

Часть 1 – практическая: в ней вы освоите пошаговый алгоритм работы со сном «5 Шагов к здоровому и крепкому сну». Мы будем действовать поэтапно, поэтому **в Главе 1 я даю общее понимание всей системы** – объясняю, как это работает, чтобы вы видели цель и знали, что за чем следует и почему мы движемся именно в предлагаемой последовательности.

В конце Главы 1 я помогу составить **трекер вашего персонального плана сна,** чтобы вы лучше ориентировались в этапах работы. Мы с вами рассчитаем срок, в течение которого будем работать со сном, и определим диапазон времени для каждого этапа, в том числе по датам. Это поможет вам сверяться, все ли у вас идет как надо или стоит провести работу над ошибками.

Затем мы в деталях рассмотрим Шаги 1, 2, 3, 4 и 5 и применим упражнения на практике. **Я попрошу вас читать последовательно, не перескакивая с одной главы на другую.** Вы будете двигаться от простого к сложному, и все получится быстрее, нежели вы начнете скакать с темы на тему, вспоминая про новые детали и откладывая получение результата. Мы вместе оценим состояние вашего малыша, условия сна, его режим дня: найдем, где скрываются ошибки; сформируем полезные привычки. Мы освоим рабочий алгоритм налаживания сна, которым вы сможете пользоваться всю жизнь, возвращаясь к нему, когда что-то пойдет не так.

Каждую главу я сдабриваю примерами, как это бывает в практике родителей, чтобы вам было легче ориентироваться.

Когда все складывается и не возникает вопросов, продвигайтесь дальше по шагам. Разделы, которые можно пролистать или просмотреть бегло, выделены розовой лентой-закладкой вверху и внизу страницы. Они никак не мешают продвижению по плану, а лишь уточняют некоторые нюансы. Не стесняйтесь загибать листочки в этих разделах, чтобы можно было вернуться к ним позже или если вы отмечаете заметку важной для себя. Мне будет приятно, если таких закладок появится больше: так будет видно, что в этой книге вы нашли для себя много пользы, а каждый, кто ее увидит, сразу подумает, что она заслуживает внимания и дорога вам.

Что-то требует уточнений: также загните листочек, отправляйтесь к главе, на которую я ссылаюсь, и после возвращайтесь к месту, на котором остановились.

В Части 2 книги мне хотелось создать атмосферу интересной беседы о разных вопросах, которые могут волновать родителей, как про отношения с ребенком, так и про собственный сон и организацию дня. Конечно же, и эту часть я сдобрила упражнениями, которые помогут вам получать больше удовольствия каждый день и каждую ночь.

Вы можете обращаться ко второй части книги в любой момент времени, чтобы углубиться в детали вопросов, рассматриваемых в первой части, или оставить их на осмысленное изучение по завершении работы со сном; читать главы по порядку или так, как больше нравится.

В книге есть классные **памятки,** которые вы можете передавать своим родственникам и ухаживающим за ребенком взрослым. **Чтобы не выдирать их из книги, отсканируйте QR-код рядом с каждой памяткой, скачайте ее и распечатайте.**

Дорогие читатели, я вас обнимаю! Читайте эту книгу так, как вам удобно и как вам этого хочется, **за исключением непосредственно 5 шагов, которые важно выполнять последовательно, один за другим, чтобы процесс работы со сном шел с легкостью и был**

эффективным и безопасным, а у вас уже на второй неделе работы появлялось больше времени для неспешного чтения в удовольствие.

Давайте скорее начнем высыпаться!



Введение

Раз вы держите в руках эту книгу, то наверняка уже задумались: как было бы здорово заниматься чем-то еще, кроме как укладывать ребенка спать. Возможно, вы только знакомитесь с темой детского сна, а может быть, хватаетесь за соломинку, умирая от усталости, обошли всех мыслимых врачей, психологов, консультантов, альтернативных специалистов, но это не дало значимых результатов. Поэтому теперь вы ко всему относитесь с опаской.

Может быть, вы начали думать, что вам не повезло и у вас какой-то «не такой» ребенок, что он просто не готов спать отдельно и никто не в силах вам помочь. В такой ситуации от мысли, что скоро придет время укладывать малыша спать, может начать дергаться глаз, а ребенок бесить просто из-за того, что никак не засыпает и слишком часто просыпается. Ну как можно не хотеть спать, а? Про мужа вообще молчу – он-то на работу уходит и не всегда наблюдает всю эту ежедневную жесть, а ночью ему нужно отдыхать, чтобы днем как следует трудиться. Поэтому, чтобы высыпаться, он может временно переехать в другую комнату, оставив вас в спальне-«темнице». А когда ему захочется острых ощущений – просто забыть вынести мусор.

Недосып и его следствие будут сопровождать вас до того момента, пока вы не решите для себя, что так дальше продолжаться не может. И есть что-то не менее важное, чем вечно носить ребенка на руках или на груди, катать в коляске или качать на фитболе. Что важно заботиться о себе, в перерывах между сном уделять время занятиям с ребенком, а вечером, когда он спит, отдыхать с мужем или друзьями. Да хотя бы просто полежать с книгой!

Многие мамы хотят быть уверены, что ребенок высыпается, что они всё делают правильно и их промахи не приведут к неприятным или даже страшным последствиям для здоровья и психики малыша. Но самое интересное заключается вот в чем: из психологической практики известно, что самые серьезные травмы ребенку наносит нестабильность маминой психики.

Психика – программа работы мозга. Она отражает окружающую действительность, помогает оценить обстоятельства и, с учетом жизненного опыта и сигналов организма, построить адекватную ответную реакцию для сохранения безопасности.

Знаете ли вы, что наш **мозг определяет безопасность через ощущение удовольствия**? Заметьте, все базовые потребности, связанные с выживанием, доставляют удовольствие: сон, еда, свежий воздух, чистая вода, комфортная температура и влажность воздуха, звуковой фон (музыка или тишина по ситуации), секс, смех, спорт, сладкое (дает быструю энергию), жирное (позволяет провести много дней без еды) и т. д. Радость – важный индикатор качества жизни, и достойный ее уровень приносит удовольствие и гарантирует выживание. Когда это не так, мы испытываем стресс, что вызывает напряжение и может нас истощать.

Самый сильный стресс в организме вызывает усталость, при длительном воздействии от нее мы погибнем быстрее всего.

Вы уставшая и недовольная, и не важно, по какой причине, – глаза малыша видят вас именно такой. У детского восприятия есть еще одна особенность. Так как до 10–12 лет выживание ребенка зависит от главной фигуры взрослого (чаще всего это мать), а способность понимать любовь возникает в 4–7 лет, то отношения между ребенком и взрослым строятся по принципу зависимости. Малышу кажется, что все в этом мире происходит из-за него и для него: когда он «хороший», его не бросят, все дадут и он выживет. А когда он «плохой», его оставят и он погибнет. Звучит ужасно, но чем младше ребенок, тем примитивнее он «мыслит».

Так вот: когда вы уставшая и не в духе, все бесит и все достало, у вас хмурый вид. Ребенок вас видит и может «подумать», что этот вид из-за него: с ним что-то не так, «он плохой». И

«думать» так ему очень страшно, ведь если он «плох», то его, вероятно, бросят, и тогда гибель неизбежна. Только к 7 годам он узнает, что вы его не бросите ни при каких обстоятельствах, потому что чувствуете к нему любовь.

Поэтому, анализируя, как лучше сделать для ребенка, принимая решение, заниматься его сном или нет, посмотрите на себя в зеркало и спросите, как вы себя чувствуете, чего хотите. И если ощущаете сильную усталость и единственное, чего вам хочется, – это куда-нибудь деть ребенка и поспать, значит, момент, когда пора заботиться о себе и о безопасности малыша, настал. Занавес! Пора начинать жить по-новому! Со здоровым сном.

Конечно, делать что-то по-новому бывает страшно. Например, боязно идти просить у начальника повышение – вдруг откажет, ведь с текущей «так себе», зато стабильной зарплатой увереннее и безопаснее. А что там будет, когда попросишь повышение, – неизвестно, может, вообще уволят! Интересно, что мозг всегда «предвидит» самое ужасное и страшное будущее, чтобы заранее сберечь энергию. Ведь жизнь и так нелегкая, еле-еле вывозим, а что, если станет еще хуже?

Однако таким образом мозг может упускать возможность добиться классных перемен и приятных событий. Эту возможность мы ощущаем только корой (неокортексом) – рациональным мозгом, который опирается на жизненный опыт и навыки. Кора способна справиться с эмоциями (их порождает лимбическая система), а значит, и со страхом. Она может поверить в то, что хороший результат все-таки достижим. Именно с опорой на нее мы прикладываем усилия и делаем непростую работу, чтобы получить удовольствие, которое видно не сразу, – то есть способны планировать и работать вдолгую.

Эмоциональный мозг (лимбическая система), напротив, ищет удовольствие здесь и сейчас. Ребенок плачет? Надо срочно его покачать и покормить! И не важно, что будет завтра, хоть потоп. Эмоциональный мозг думает, что плач ребенка – угроза его выживанию. Рациональная же часть может отказаться от удовольствия здесь и сейчас ради блага в будущем – настроить режим, выдержать сопротивление и плач во имя многих лет наслаждения сном и свободным временем.

Внимание! У вас может появиться 3–6 свободных часов в день, при том что вы мама маленького ребенка! Представляете? И не надо ждать 3–7–18 лет. Здорово, да?! Хороший сон, отличное настроение, интересные дела гарантированно повышают шансы на выживание, а значит, это обязательное условие для удовольствия.

Однажды мы с дочкой вместе ходили на фитнес. Тогда ей было 9 лет, и да, с 6 месяцев она отлично спит сама. Ее адски отвратительный сон с рождения изменил к лучшему мою жизнь, как и жизнь более чем 200 тысяч детей минимум в 20 странах мира. За это я ей невероятно благодарна! Но вернемся в раздевалку. Время было позднее, около 20:00. Мы переодевались после тренировки, и у одной женщины плакал малыш. Дочка спросила меня, почему он плачет. Я ответила, что уже поздно и он мог устать. Она сказала, что хорошо бы ему лечь спать, тогда в раздевалке станет тихо и малышу будет хорошо и спокойно, а его мама будет не такая замученная.

Я ее этому специально не учила. Зато учила ее сну и обучаю понимать себя, свои потребности, как и уважать потребности других. И мне это легко дается, поскольку я сама осознаю свои нужды и стараюсь считаться с нуждами окружающих. **Ребенок ориентирован на родителя. Он будет ценить только то, что ценно вам. И если вам важно спать, то ему тоже это будет важно.** Он легко освоит новый навык и обучится спать самостоятельно.

А если вам важно все что угодно, кроме сна, своего свободного времени и хорошего настроения, если вам необходимо получать сочувствие и жаловаться на жизнь молодой мамы, судьбу, мужа, дорогих экспертов, государство и бог знает на что еще, то и ребенку это будет важно – для выживания. Он захочет не спать.

Что для вас важно?

Если речь о том, чтобы начать высыпаться, быть уверенной в правильности своих действий и заручиться поддержкой опытного эксперта, **сделайте первый шаг**: разберитесь, каким образом, в какой срок, в каком формате можно решить ваши трудности со сном ребенка и его поведением, и скорее читайте следующую главу!

> *Получать удовольствие от каждого дня, учиться, развиваться, видеть результат и делать то, что хочется, с ребенком или пока он спит, – вот мои ценности.*

Я сама отвечаю за то, что со мной происходит. В рамках возможных обстоятельств, конечно. Подобные ценности разделяют и семьи, которые приходят ко мне за знаниями и рабочими инструментами, желая начать высыпаться и облегчить уход за малышом. Они обращаются ко мне в поисках уверенности и комфортных компромиссов, чтобы освободить руки, найти время для себя. Приходят за поддержкой, хотят справиться со своими страхами и обрести опору в решении непростых вопросов сна. Всем трудно, неудобно и дорого! У всех какие-то обстоятельства. Но они хотят жить, не только пока заперлись в туалете (или в ванной) или убежали из дома, оставив ребенка на кого-то. Глядя на ребенка, они мечтают думать не только о том, когда же он наконец уснет, но и о том, чем с ним заняться, когда он проснется. А также чем заняться с партнером, когда малыш погрузится в непрерывный сон на 8–12 часов (только представьте!).

Кто-то намерен возобновить тренировки, а кто-то – начать работать удаленно, кому-то интересно учиться, а кто-то мечтает просто накрасить ногти и полежать с книжкой. У каждой из нас свои желания, свои интересные дела, помимо ухода за ребенком. И здорово, что можно не выбирать: быть мамой, или женщиной, или работником, или женой. Когда вы высыпаетесь, то тратите меньше времени на любые дела, на принятие решений, легко управляете временем и не испытываете негативных эмоций. Разве что чуть-чуть, из-за редких обстоятельств.

А чтобы высыпаться, предстоит организовать сон ребенка. Это сведет стресс к минимуму, день станет предсказуемым, а ребенок и вы (и муж тем более) будете довольны. Организация сна малыша зачастую становится важным этапом понимания и принятия его потребностей, а значит, ступенью развития доверительных отношений, которые гарантируют его безопасность и выживание.

Высыпающиеся родители могут многое.

- Они знают, сколько и когда ребенку спать.
- Знают, как его уложить и когда он уснет.
- Понимают, почему он плачет и как это исправить.
- Догадываются, что еще он хочет помимо сна и в какое время дня.
- Знают, как поправить его режим, если что-то пошло не так.
- Ценят каждый миг, проведенный вместе с ребенком.
- Просыпаются с улыбкой.
- С нетерпением ждут свободное время.
- Имеют досуг и личную жизнь.

Вам тоже так можно.

Запатентованная система «5 Шагов к здоровому и крепкому сну»©, о которой пойдет речь в этой книге, поможет вам прийти к желаемому. Она надежно работает и за 10 лет практики проверена на сотнях тысяч семей.

Книга поможет вам собрать все мои рекомендации в систему и с ее помощью разрешить вопросы сна сейчас, а потом пользоваться ею на протяжении всей вашей счастливой жизни.

Держите мою руку! Отпустите, когда будете готовы.
Ваш личный эксперт по сну Ольга Снеговская

По ходу книги и в вопросах мам вы будете встречать разные сокращения и аббревиатуры. Их не много, но я хочу сразу расположить их здесь – для справки, чтобы точно все было понятно и легко применимо.

Ликбез про ХХХ

Про сон. А вы о чем подумали?

ПДР – предполагаемая дата родов. От нее считается биологический возраст ребенка до 1 года.

ПУ – признаки усталости.

ВБ – время бодрствования.

СЗ – самостоятельное засыпание.

СС – совместный сон.

ДС – дневной сон.

НС – ночной сон.

ЧНП – частые ночные пробуждения.

ГВ – грудное вскармливание.

ИВ – искусственное вскармливание.

Я знаю, как вы хотите спать, знаю, что мечтали сделать это еще вчера и сейчас наверняка жаждете без «воды» получить то, что точно работает. Сделать так, чтобы ребенок уснул, можно, когда мы с вами пройдем все «5 Шагов». Поэтому, чтобы вы могли хоть как-то прекратить бесконечное укладывание малыша, пока читаете эту книгу и только планируете работу со сном, предлагаю преобразовать эти укладывания в систему. Я покажу схему, которая поможет организовать день **прямо сейчас** и будет работать до тех пор, пока мы не перейдем к обучению Шагу 5, где правила укладывания и способы засыпания будут другими. Текущая схема может перестать работать и раньше (как и другие способы засыпания), так что **считайте это пластырем, который временно закроет рану, пока вы читаете книгу, осваивая основной рабочий способ засыпания.**

Пластырь
Схема укладывания 40–30–40



Когда вы еще не подобрали режим, уложить малыша спать бывает непросто. В этот период я рекомендую использовать схему укладывания 40–30–40. Она выглядит так.

Вы укладываете ребенка спать предположительно в подходящее время привычным способом, который гарантирует засыпание.

• Если малыш засыпает, когда вы его качаете, значит, качайте.

• Если он засыпает на груди – дайте ему грудь.

Не заставляйте его уговаривать вас дать то, что ему нужно! Вы – большие взрослые, вы знаете, что ему требуется для сна, так почему каждый раз ждете, что он заснет другим способом? ***Если снова и снова ситуация заканчивается тем, что в итоге вы даете ему грудь, почему бы не предложить ее с самого начала?***

Не меняйте выбранный способ засыпания в течение 15 минут – именно столько времени ребенку требуется для того, чтобы войти в процесс, подключиться к нему. **Только если спустя обозначенное время способ не сработает, можете попробовать что-то другое. Снова действуйте 15 минут, прежде чем изменить способ укладывания.**

В качестве примера всегда вспоминаю сцену в самолете. Во время перелета вижу, как родители пытаются укачать ребенка. И вот сначала мама его берет горизонтально… Качает – он кричит. 2 минуты покачала – хоп, на другую руку перевернула! Качает 2 минуты – он кричит, ***кричит все сильнее****! Тогда она накрывает его одеялом. Опять поднимает вертикально. Люди вокруг аккуратно суетятся, кто-то недовольно смотрит, кто-то захотел помочь, что-то сказал – ребенок кричит, и все это длится полчаса без результата, просто потому что…*

Происходит слишком частая смена: положение ребенка все время меняется, и постоянно продолжается его стимуляция. Так что делать? *Очевидно: выбрали способ*

и 15 минут настаиваем на нем. Не сработало? Хорошо, предложим что-то другое еще на 15 минут.

Попытка укладывания должна длиться не более 40 минут, но и не менее этого времени. Не нужно укладывать ребенка часами, но и 5–15 минут будет недостаточно, если время сна выбрано неточно.

Если за 40 минут ребенок не уснул, сделайте перерыв 30 минут – бодрствуйте, займитесь чем-то спокойным.

Если укладывать с учетом пункта 2, то за 40 минут вы попробуете максимум три способа.

Через 30 минут вновь попробуйте уложить ребенка в течение новых 40 минут. Действуйте так каждый раз до тех пор, пока он не уснет.

Так у вас появится схема, которую вы используете каждый раз, когда хотите уложить малыша спать; таков будет ваш четкий план действий, исключающий суету:

• 40 минут – укладываем,
• 30 минут – перерыв,
• 40 минут – укладываем,
• 30 минут – перерыв,
что бы ни случилось.

Что, если нет такого способа, который гарантирует укладывание? Что тогда делать с ребенком 40 минут, если ничего не помогает?

Бывает, что родители пока не нашли подходящий способ укладывать малыша, который дает стабильный и быстрый результат. В этом случае я предлагаю использовать **вертикальное укачивание**. Это еще один способ засыпания, который, возможно, не был знаком ребенку раньше. Он срабатывает у большинства детей, поэтому делюсь им.

Вертикальное укачивание

Возьмите малыша вертикально, лицом к себе и крепко обнимите его за ручки и ножки. В этот момент он может елозить, двигаться – так чаще всего и бывает, когда ребенок уже переутомился, – несмотря на это, продолжайте его крепко обнимать. Если он плачет, обнимать нужно еще крепче.

Скорее всего, сначала уставшему малышу не понравится то, что вы с ним делаете. Он будет двигаться активнее, кричать сильнее. **Ваша задача – продолжать его обнимать и настаивать на таком положении тела в течение следующих 15 минут** – только за это время можно понять, работает способ или нет. Младенцы плохо ориентируются в пространстве, не сразу ощущают, что с ними происходит, поэтому, повторюсь, им нужно дать время для вхождения в какой-то процесс.

Описанная поза активизирует в организме малыша механизм успокоения, помогает ему справиться со стрессовой ситуацией. Объятия расслабляют, замедляют ритм биения сердца и запускают в организме выработку окситоцина – гормона любви, радости и доверия. Этот гормон также успокаивает и снижает тревогу.

Кроме того, вертикальное укачивание помогает перераспределить жидкости в организме. У младенцев большая голова, и в положении лежа в ней скапливается больше крови, чем в других частях тела. Когда мы берем ребенка вертикально, то помогаем оттоку крови в другие части тела. Это тоже может расслабить малыша и помочь ему уснуть. Возможно, вы замечали, что пока он лежит в кроватке, то плачет. А как только вы подняли его на руки – замолкает. Такое поведение может подсказать нам, что в горизонтальном положении ему сейчас некомфортно.

Во время вертикального укачивания вы можете приложить свою щеку к щеке ребенка и шипеть ему на ушко: «Тш-тш-тш». Это шипение не должно быть активным, скорее наоборот: нужно, чтобы оно было протяжным, размеренным. Чтобы малыш успокаивался, нам самим нужно быть очень расслабленными.

Если у вас есть еще немного сил, можно ходить по комнате против часовой стрелки. Это никак не обосновано исследованиями, но из практики более чем 200 тысяч семей мы знаем: если ходить по кругу против часовой стрелки, это работает! Передвигайтесь плавно, как бы переваливаясь с одной ноги на другую. Шагайте медленно, можно с самого начала честно показать ребенку ваши эмоции, вашу усталость – малыш считывает состояние, даже если еще не готов анализировать ваши слова и действия.

Так дожидайтесь засыпания.

Когда вы совсем устали и сил уже нет, можно обнимать ребенка сидя, неподвижно или немного покачиваясь вправо-влево. Сидя бывает удобнее укачивать уже подросших детей, которых тяжело держать стоя.

Если этот способ засыпания сработал и малыш уснул, вы можете попробовать аккуратно переложить его в кроватку. Сделать это лучше тогда, когда он погрузился в глубокий сон. **Как это определить?** В глубоком сне ребенок очень расслаблен, его руки и ноги становятся тяжелыми и свободно падают, как тряпочки, если их приподнять. Положите малыша сначала на бок, а потом потихоньку поверните на спинку, чтобы не было эффекта резкого падения, ребенок не испугался и от этого не проснулся.

Такой способ укладывания очень эффективен, но тем не менее подходит не всем детям. Может быть, вашему ребенку он тоже не подойдет – бывает. В этом случае вам стоит искать другие варианты. Помните, что наибольшее влияние на скорость засыпания малыша оказывает время, когда вы его укладываете, то есть правильно выстроенный режим дня. С тем, как его построить, мы разберемся в **Шаге 3**.

Теперь, когда у вас есть пластырь, актуальный на время изучения «5 Шагов», давайте разберемся, что за чем следует и как прийти к здоровому и крепкому сну!

Часть 1
Система «5 Шагов к здоровому и крепкому сну»

Глава 1
Зачем вам нужно, чтобы ребенок спал?



Когда мамы обращаются ко мне с вопросом: «Как уложить ребенка спать?» – я задаю им встречный вопрос: «А чего именно вы хотите? Что вас не устраивает сейчас?» Они рассказывают о том, что хотели бы изменить способ засыпания, хотя бы снять малыша с рук и сократить количество пробуждений ночью. «А что изменится, если способ сна будет другим?» – и тогда они отвечают, что ребенку будет хорошо, комфортно, он начнет спать всю ночь. «А вам это зачем?» – «Чтобы и самой выспаться, иметь возможность уделить время себе, мужу, другим детям, увлечениям, да много для чего!» Здорово, когда вами движет мотивация улучшить качество и своей жизни, а не только жизни малыша. Когда ему хорошо – вам классно, и наоборот. Поэтому фокус важно держать на комфорте обоих. В своей практике я часто вижу мам, которые

прежде всего заботятся о комфорте ребенка, забывая про свой комфорт, а нередко и про свои базовые потребности. В этом случае, как ни странно, хорошего сна добиться не получается.

«А как вы поймете, что ребенку хорошо?» – продолжаю наш разговор. «Он будет хорошо себя чувствовать днем, будет меньше капризов, время бодрствования станет проходить спокойнее, будет засыпать без сопротивления, и ночью будет меньше беспокойства, малыш начнет просыпаться в хорошем настроении». То есть мама интуитивно понимает, как оценить самочувствие ребенка. Также она замечает: то, что она делает сейчас, ребенку не совсем подходит, это ясно по его поведению в течение дня.

«А как вы думаете, от чего зависит самочувствие ребенка?» – спрашиваю я. «От того, как он поспал!..» – отвечают мамы. Бинго! Дальше можно не продолжать, ведь сон – главная причина всех наших бед и побед. Проблемы со сном у малыша приводят родителей ко мне. К этому моменту они уже перепробовали многое: посетили нескольких врачей, остеопата, поработали с грудным вскармливанием, сделали массаж, попробовали белый шум, темные шторы, пеленание, разную еду перед сном (компоты, каши, кефир и т. д.), разные схемы режима дня, завершение грудного вскармливания, фитбол, качели, даже заговоры! Но что бы мама ни делала, ребенок все равно плохо спит, и днем с ним может быть непросто – он то вялый, то постоянно капризничает и не слезает с рук.

За всеми проблемами сна стоит главная первопричина – перенапряжение нервной системы. В быту мы называем такое перевозбуждением. Оно вызывает в организме сильный стресс. Так усталость изнашивает и истощает организм, что может даже привести к гибели. Такое состояние влияет на поведение. Зная это, по внешним признакам мы можем довольно точно оценить, насколько комфортно ребенку жить в существующем режиме, ведь именно с его помощью мы регулируем усталость. **Давайте вместе проверим, подходит ли текущий режим дня вашему ребенку. Здесь нам поможет тест, который я разработала для самостоятельной оценки качества отдыха ребенка.**

Тест. Подходит ли режим малышу?

Инструкция. Рядом с каждым вопросом стоит цифра – это баллы, которые вы получаете в том случае, если выбрали ответ с пометкой «режим подходит». Чтобы узнать результаты теста, суммируйте баллы, которые набрали после ответов на все вопросы.

Ребенок засыпает спокойно?

- ♦ Да (режим подходит) – 1 балл.
- ♦ Нет.

Сколько времени занимает засыпание?

- ♦ Менее 10 минут.
- ♦ 10–20 минут (режим подходит) – 1 балл.
- ♦ Более 20 минут.

Комментарий. Спокойное засыпание за 10–20 минут – для человека любого возраста это показатель правильно подобранного времени отхода ко сну. Если ребенок попадает в кровать слишком возбужденным, много ворочается, сопротивляется и долго засыпает, скорее всего, он уже переутомился, и укладывать его стоило раньше. О том же говорит и слишком быстрое засыпание – менее чем за 10 минут. Если же ребенок спокойный в начале укладывания, но не засыпает и вскоре проявляет активность и сопротивление, встает, предлагает играть – значит, скорее всего, мы уложили его слишком рано, он еще не устал.

В каком настроении просыпается ребенок?

- ♦ Довольный и радостный (режим подходит) – 1 балл.
- ♦ Сонный, вялый.
- ♦ Капризный, плачет.

Комментарий. Когда сон качественный и восстанавливающий, ребенок просыпается в хорошем настроении. Взрослым это может быть неочевидно, потому что многие из нас не любят просыпаться, сложно встают по утрам, потом мы полдня раскачиваемся, но это как будто не мешает нам делать ежедневные дела и даже хорошо себя чувствовать к обеду. Тем не менее настроение, с которым человек просыпается, – это важный показатель качества его сна.

Может ли малыш спать ночью непрерывно 6 часов подряд или дольше?

♦ Да, спит непрерывно не менее 6 часов (режим подходит) – 1 балл.

♦ Нет, малыш просыпается чаще.

Комментарий. Непрерывный ночной сон до 6 часов формируется у человека в возрасте около 2 месяцев. Это значит, что мы можем этого ожидать от детей старше этого возраста. Обычно этот отрезок сна приходится на первую часть ночи.

Как ведет себя ребенок после 16:00?

♦ Настроение без скачков, примерно такое же, как утром (режим подходит), – 1 балл.

♦ Активно играет, не сидит на месте, излишне капризничает или смеется.

Комментарий. Ответ на этот вопрос – самый важный. Если по всем остальным пунктам имеющийся распорядок дня вашему ребенку подходит, а этот вопрос покажет, что нет, значит, скорее всего, в режиме есть недочеты. **Главный результат качественного сна – хорошее самочувствие и уравновешенность.** Накопившаяся усталость же проявляется через перевозбуждение, чрезмерную активность, несговорчивость, частые капризы, особенно когда подобное поведение кажется нелогичным (перед сном). Почему так происходит?

Когда организм утомляется и ему нужно отдохнуть, но у него нет такой возможности, он испытывает стресс. Реакция стресса сопровождается выделением гормона бодрствования – кортизола. В норме, когда мы отдохнули и полны сил, он дает нам энергию для жизни. Если же мы устали и нуждаемся в отдыхе, кортизол забирает у организма резервы и изнашивает его. Поэтому важно не стимулировать его выработку тогда, когда это не соответствует биоритмам и реальным потребностям организма.

Если в течение дня активность и отдых ребенка распределены неверно, то к вечеру усталость дает о себе знать. И повышенная активность ребенка в этот период, скорее всего, говорит о переутомлении. Он уже устал, а его все еще развлекают. В норме вечером настроение ребенка либо остается ровным, либо к концу дня постепенно появляются признаки усталости в виде зевоты, вялости, потирания глаз/ушей/носа, желания обнимашек и прочего.

Сколько времени отводите на ночной сон?

♦ 10–12 часов (режим подходит) – 1 балл.

♦ Менее 10 часов.

Комментарий. Нормы сна, подходящие для людей разных возрастов, установлены на основе многочисленных исследований. Существует множество таблиц с нормами сна от разных организаций и фондов, там можно найти небольшие различия. На международный уровень рекомендации по количеству и качеству сна вывел Национальный фонд сна США[1]. На них ориентируются все медицинские учреждения при диагностике сна и составлении рекомендаций по его гигиене, а также профильные консультанты. Мы тоже будем опираться на эти нормы. **Детям в возрасте до 3 лет важно отводить на ночной сон не менее 10–12 часов, до 6 лет – не менее 10 часов, до 17 лет – не менее 9 часов.**

Во сколько начинается утро?

♦ В 06:00–08:00 (режим подходит) – 1 балл.

♦ Раньше 06:00.

♦ После 08:00.

[1] *National Sleep Foundation's sleep quality recommendations: first report, Maurice Ohayon, Emerson M Wickwire, Max Hirshkowitz, et al. // Sleep Health. 2017 Feb;3 (1):6–19. doi: 10.1016/j. sleh. 2016.11.006.*

♦ Всегда в разное время.

Комментарий. Наукой установлено, что младенцев с хронотипом «сова» не существует![2] Это объясняется знаниями об этапах развития системы сна в течение жизни. Все дети рождаются жаворонками и рано встают. У большинства маленьких детей подъем приходится примерно на 06:00. Только 1% детей до года стабильно просыпаются около 07:00, и в таком возрасте это уже может быть признаком «совости». Время подъема начинает постепенно сдвигаться на более поздние часы только после 1,5 лет. В целом же оптимальное время для пробуждения людей всех возрастов начинается с 05:30 утра.

Хронотип жаворонка или совы формируется у человека не раньше 8 лет. И разница между жаворонками и совами состоит лишь в том, что первые любят просыпаться около 06:00, а вторые – ближе к 08:00. То есть различие всего в 2 часа! Если человек спит после 08:00, это уже не соответствует природным биоритмам – качество отдыха снижается[3], ведь в последующие часы начинается период активной выработки гормона бодрствования, кортизола. Сон до обеда с большой долей вероятности говорит об избыточной усталости, которую организм пытается таким образом компенсировать.

Результаты теста

• Если вы набрали **7 баллов,** то режим дня вашего ребенка ему полностью подходит и во время сна малыш отдыхает максимально хорошо.

• Если вы набрали **5–6 баллов,** то ваш распорядок дня в целом подходит ребенку и его сон качественный. Однако вам все же есть над чем поработать. Есть факторы, которые мешают малышу отдыхать еще лучше.

• Если ваш результат меньше **5 баллов,** не отчаивайтесь! Все можно исправить за 1–2 недели. Эта книга как раз и создана для того, чтобы помочь вам на этом пути.

Когда ребенок плохо спит, это зачастую сказывается не только на нем самом, но и на всей его семье. Плохой сон способен сильно повлиять на качество жизни всех домочадцев. Вот как описывают свои будни мамы, которые почти не спят по несколько месяцев:

– Я постоянно хочу спать, и мне больше ничего уже не надо.

– Ничего не успеваю, не могу даже в туалет сходить!

– Во время сна ребенка мне приходится лежать рядом, если я встану – он тут же проснется.

– Мой муж спит в отдельной комнате, мы с ним почти не общаемся.

– Когда муж приходит с работы, я отдаю ему ребенка, чтобы отдохнуть. Ребенок орет, я злюсь, муж нервничает и отдает мне его обратно.

– Когда мой ребенок ночью наконец засыпает, я боюсь пошевелиться и сплю в позе креветки. Но через час он все равно просыпается.

– Ребенок капризничает весь день. Не знаю, чего он хочет и когда его укладывать спать.

– Я уже не верю, что мой ребенок когда-нибудь начнет спать. Наверное, мне никто не поможет.

И это лишь малая часть ситуаций и переживаний, о которых мне рассказывают женщины, обращающиеся за помощью. Многие из них находятся в состоянии сильного истощения, но, как правило, все равно не получают поддержки в обществе. Им говорят: «Это нормально, что

[2] *Randler, C. Sci. Nat. 103 (3), 1–4 (2016).*

[3] *Mirja Quante et al., Chronobiol Int. 2019 Feb;36 (2):203–213.*

ребенок не спит», «Ты не первая мать на земле – потерпи». По сути, за этими колкими фразами стоит посыл: «Мы страдали, и ты страдай!» **Страдать может быть очень важно.** Как иначе найти оправдание своему собственному бездействию? Страдания и жертвенность словно бы придают опыту и нам самим бóльшую ценность, чем поиск и выбор простых решений.

За 10 лет я помогла более чем 2,5 тысячам мам наладить сон их малышей и провела около 2 тысяч супервизий у своих учеников. Более 10 тысяч мам читают мой блог о сне и доверяют моим советам. Более 200 тысяч родителей читают блоги моих выпускников и делятся в Сети своими успехами в укладывании малыша, а значит, и **у вас все получится! Я знаю наверняка, что все перечисленные последствия плохого сна у ребенка, мамы и всей семьи можно исправить за 1–2 недели, а через месяц забыть о них навсегда. Фантастика?**

Каждый ребенок с самого рождения готов спокойно засыпать, без плача и сопротивления, за 15 минут. Он может хорошо спать без изнурительных ночных пробуждений и помощи родителей по 10–12 часов ночью уже с 4 месяцев жизни. Просто нужно разобраться, как помочь ему это сделать. Научиться помогать своему малышу и себе спать лучше – в этом цель нашей работы.

Каждая мама хочет, чтобы ее ребенку было хорошо, комфортно. Но на практике многие из нас сталкиваются с тем, что не знают, как именно этого достичь. Как правильно организовать режим дня? Какой способ сна лучше? Как укладывать малыша, чтобы он быстрее засыпал и отдыхал хорошо? **Но ведь мамы и не могут знать всего. Быть мамой, которая не разобралась в вопросах сна полностью, – естественно. Мы – специалисты только в том, чему *специально* учились и что практикуем каждый день.**

Перепробовав разные варианты и не получив результата, некоторые женщины смиряются с существующим положением дел и ждут, когда ребенок перерастет трудности со сном. Ведь то, что ребенок не спит, в обществе считается обычным делом, и эти неудобства, дискомфорт «надо просто перетерпеть». Сначала может казаться, что проще принять все как есть, чем настроиться на какую-то борьбу. Однако часто мы не осознаем, что и в этом случае продолжаем бороться, только с другими вещами: постоянной усталостью, недовольством, чувством беспомощности, капризами ребенка, непониманием близких или с чем-то еще.

Это похоже на жизнь с неразобранным чуланом. Заходишь туда и ругаешься, потому что невозможно найти нужные вещи, а сверху на тебя постоянно что-то падает: мешки, тюки или кастрюли. Но ведь можно взять и один раз разобрать этот чулан. Да, придется потратить время, вероятно, несколько дней и даже недель нужно будет перебирать все его содержимое, выбрасывать лишнее, организовывать удобное хранение того, что осталось. Зато потом можно быстро находить нужное, сберегая время, и сохранять при этом хорошее настроение.

В начале работы со сном действительно потребуется приложить чуть больше усилий, чем обычно. Но уже через неделю станет легче, вы, скорее всего, почувствуете, что меньше боретесь и больше спите. Через 2 недели станет еще лучше, а через месяц вы, возможно, спросите себя: «Ну как же так! Почему я не сделала этого раньше?» Работа со сном – не борьба, а вопрос, в котором нужно единожды разобраться, понять, каким образом организовать сон именно вашего ребенка, научиться понимать его потребности, воспринимать сигналы, предпочтения, желания, после этого внести необходимые изменения в распорядок дня и здорово жить. Всю жизнь!

Я вижу, что все больше женщин не хотят мириться с плохим сном детей и намерены наладить его во что бы то ни стало. Они ищут информацию, пробуют, ошибаются и однажды узнают, что существуют консультанты по детскому сну.

«Что это за профессия такая – консультант по сну?» – спрашивали меня, когда я только начинала осваиваться в новой специальности. В России она существует с 2012 года, в мире – с 1998 года. Ее относят к смежным профессиям, так как сон – это система, на которую воздействует множество факторов. Хороший консультант по сну должен понимать физиологию

сна, ориентироваться в современных медицинских исследованиях по соответствующим проблемам, в существующих методах поведенческой терапии его нарушений, в вопросах вскармливания и ухода за ребенком.

Основной фокус работы консультанта по детскому сну: поведенческая коррекция нарушений сна здорового ребенка. Поэтому для выстраивания уверенной и результативной работы с консультантом важно, чтобы ребенок был диагностирован доктором (педиатром, неврологом и, возможно, другими специалистами по назначению врача) и были исключены причины медицинского характера, которые могут сказываться на его сне. В свою очередь, поведенческие нарушения сна здорового ребенка не лечатся в педиатрии, так как медицина сна направлена на лечение патологий работы системы сна (например, медикаментозное, оперативное). Для такого лечения нужны показания для назначения исследования сна (полисомнография, ЭЭГ, ЭОГ, ЭКГ, УЗИ и прочее).

Основательница профессии консультанта по детскому сну – Дебора Педрик из США, мой учитель. История Деборы в некотором смысле уникальна, она стала консультантом по сну не потому, что ее ребенок плохо спал, – ведь многие именно так приходят в эту профессию, – а наоборот, потому что ее сын спал очень хорошо!

В 1996 году Дебора Педрик забеременела и стала ходить на курсы для будущих мам. Один из уроков был посвящен теме детского сна, его вел доктор Марк Вайсблут. Он понравился Деборе, и она решила, что доктор будет педиатром ее сына. Марк Вайсблут регулярно давал Деборе небольшие рекомендации по поводу сна ребенка, когда она приводила сына к нему на прием, и ее малыш прекрасно спал.

Однажды она решила познакомиться с другими мамами, чтобы найти друзей по интересам. И выяснилось, что в родительских клубах и сообществах в основном обсуждают одно – как плохо спят младенцы! Дебору это сильно удивило, ведь сама она не сталкивалась с подобными проблемами. Так она узнала, что ей крупно повезло: педиатром ее сына оказался один из первых исследователей детского сна в мире.



Марк Вайсблут основал уникальный Центр нарушений сна при Детской мемориальной больнице в Чикаго в 1978 году. Благодаря его 30-летней педиатрической практике и работе этого исследовательского центра, который существует по сей день, у всех родителей мира есть надежда на здоровый сон вне зависимости от возраста их ребенка.

Дебора Педрик начала делиться собственными опытом и знаниями о детском сне с другими родителями. Ее советы оказались востребованными, к ней обращались всё чаще. Постепенно общение захватило ее полностью и превратилось в работу. В конце 1990-х появился интернет, Дебора активно общалась с родителями на форумах и в итоге создала собственный сайт. В 1998 году она придумала название для той работы, которой занималась, – консультирование по детскому сну.

Когда «фея сна» впервые рассказала Марку Вайсблуту о своей деятельности, он не особенно заинтересовался. Тогда он занимался исследованиями, преподавал, практиковал педиатрию. Как-то раз она пригласила его поотвечать на вопросы родителей на ее форуме, он согласился и только после этого опыта начал понимать, какую работу проводит Дебора, насколько та важна и как много людей в мире остро нуждаются в знаниях о детском сне.

В 2000-х годах практика Деборы Педрик развивалась, она принялась работать с семьями, зарекомендовала себя как специалист в теме детского сна. И в 2009 году создала Институт Семейного Сна, который стал обучать консультантов по детскому сну, потому что спрос на такие услуги быстро рос. Все это время Дебора поддерживала связь с Марком Вайсблутом,

консультировалась у него по разным профессиональным вопросам. А в 2018 году он вошел в состав экспертного совета Института Семейного Сна – начал проводить исследования на основе уникальных данных, которые собирали его выпускники по всему миру.

Я узнала об этом институте в 2014 году, когда у меня родилась дочь. Она, как и многие младенцы, очень плохо спала. Я была физически истощена, спала не более 4 часов в сутки, в итоге впала в депрессивное состояние, чувствовала себя никудышной матерью. Ни один из специалистов, к которым я обращалась со своими вопросами, не смог мне помочь. Будучи переводчиком английского языка по второму образованию, сообразила, что можно поискать информацию в англоязычных источниках в интернете. Так нашла в США специалиста неизвестной мне тогда профессии – консультанта по детскому сну.

И уже через 2 недели работы по одной из соответствующих программ сон моей дочки значительно улучшился, а через 1,5–2 месяца наладился полностью. **Этот опыт чрезвычайно меня впечатлил: набор несложных последовательных действий в довольно короткий срок вернул мне радость жизни как по волшебству.** Наконец я обнаружила себя хорошей, ответственной мамой. Обладание новым знанием вдохновило меня помогать родителям, попавшим в ловушку плохого сна так же, как и я. Как следствие, я нашла свое предназначение, обрела любимое дело и уже 10 лет помогаю семьям с детьми хорошо спать. А представительство Института Семейного Сна в России, которое я открыла в 2017 году, уже 8 лет обучает консультантов по сну в нашей стране.

Сейчас мы с Деборой Педрик поддерживаем связь в рамках работы института. Мое интервью с ней можно посмотреть по ссылке.

С Марком Вайсблутом я тоже имела честь общаться лично в рамках образовательных мероприятий. Однажды он попросил меня написать небольшой очерк для его новой книги о том, как его подход применяется в России. К сожалению, этот текст не вошел в финальную версию книги: по просьбе издателя рукопись пришлось сократить, потому что она получилась слишком объемной.

> *В этом весь доктор Марк: поток мыслей остановить непросто, когда дело касается передачи знаний. Так же и у меня. Поэтому, если чувствуете, что информации много, лучше остановитесь и продолжите на следующий день. У нас есть такая возможность: мы будем двигаться по шагам, поэтому задачи все освоить за один день нет. Скоростное чтение мало помогает обучению, когда не высыпаешься.*

Марк Вайсблут также запрашивал видео моего выступления на медицинской конференции в МГУ в 2018 году. Это выступление стало значимым событием, поскольку я оказалась первым в мире консультантом по сну без медицинского образования, который принял участие

в профильном мероприятии. Я верю, что мое выступление стало важной вехой в признании нашей профессии в России.

Горжусь тем, что Дебора Педрик стала моим учителем, а профессор Марк Вайсблут – наставником. Подход, который я освоила в Институте Семейного Сна, основан на практиках с доказанной эффективностью и безопасностью, что подтверждается большой исследовательской базой. Сейчас многие консультанты по сну предпочитают практико-ориентированный подход, то есть они в первую очередь опираются на свой личный опыт налаживания сна у детей, а во вторую – на данные исследований. Я же работаю иначе – пользуюсь научно-доказательным подходом, действую гибко в рамках «дозволенного» наукой: опираюсь в первую очередь не на практику, а на данные исследований с высокой степенью обоснованности и знания о том, как работают психика и организм ребенка.

Оба эти подхода определяют базовые принципы работы того или иного эксперта по сну и имеют право на существование. Важно, чтобы вы как родитель разделяли ценности того эксперта, которого выберете для помощи в налаживании сна ребенка, и тогда стратегии его работы, скорее всего, вам подойдут (подробнее о том, как выбрать консультанта по сну и на что ориентироваться в поиске, мы поговорим в конце Части 1).

Хочется отдельно остановиться на некоторых существующих стереотипах по поводу приучения ребенка ко сну. Часто из-за них многие семьи откладывают хороший сон на долгие месяцы и даже годы. Скажу, вторя Фее-крестной Золушки: «Ужасно вредно…» не высыпаться, «…когда ты этого заслуживаешь!».

Многие ошибочно считают, что Марк Вайсблут – автор методики обучения сну «дать прорараться». На самом деле ее описал доктор Бенджамин Спок в своей книге «Ребенок и уход за ним», вышедшей в свет в 1946 году.



Интересно, что воспитание «по Споку» современными родителями приравнивается к виду жестокого обращения с детьми. На самом же деле его очень заботило, что родители уделяли больше внимания дисциплине, нежели чувствам детей и их индивидуальности. В то время как в обществе считались приемлемыми даже физические наказания детей, дозволенные не только родителям, но и другим воспитателям, именно он стал первым, кто транслировал идею, что чувства и личность ребенка не менее важны, чем его физическое здоровье и послушание. Такой подход стал революционным в воспитании и заложил основу для развития направления отзывчивого родительства.

Вайсблут, в свою очередь, не создавал никакую авторскую методику. Суть его работы со сном заключается совершенно в другом. Опираясь на данные собственных исследований и знания о физиологии сна, он много внимания уделяет главному – подготовке к обучению сну, подбору комфортного режима дня, исключающего напряжение нервной системы, созданию благоприятных условий и правил сна. Если следовать этим рекомендациям, то методика обучения, которую выбирают родители, не имеет большого значения. Любая подойдет. Потому что **хороший результат можно получить и в методиках с большим участием родителей, и с меньшим, только если ребенок находится в состоянии спокойного бодрствования, то есть он не перевозбужден.** Когда напряжение избыточное, нам приходится прилагать слишком много усилий для успокоения малыша.

Чтобы не пришлось придумывать, как успокаивать ребенка, лучше его не перенапрягать!

Если правильно провести подготовку к обучению сну, то ребенок с высокой долей вероятности научится самостоятельному засыпанию быстро и его сопротивление будет минимальным. **Трудности возникают в основном тогда, когда мы пренебрегаем этапами подготовки и невнимательно относимся к режиму дня, ведь именно с его помощью мы управляем напряжением нервной системы малыша.** В таком случае «дать прорааться» может означать, что ребенок проплачет всю ночь. Он накопит такое количество напряжения, с каким не сможет справиться. Если же режим выстроен корректно, то эпизоды плача в первые дни обучения сну, скорее всего, будут короткими.

В 2019–2020 годах Марк Вайсблут провел пилотное международное исследование, демонстрирующее, как проходит работа по обучению ребенка сну в реальных условиях проживания семей. В нем я также принимала участие, а позже сделала доклад об этом на международной конференции (его можно посмотреть по QR-коду).

В ходе исследования фиксировали, сколько времени плакали дети при обучении сну по методикам с большим и меньшим участием родителей. Оно показало, что при условии грамотной подготовки к обучению при любой методике в первую ночь ребенок будет плакать в совокупности не больше 1,5 часов за ночь и время сопротивления снижается с каждой последующей ночью в среднем на 30–50%.

Плач сам по себе не опасен, когда режим дня выстроен так, чтобы ребенок не получил избыточного стресса. То есть когда он вызван процессом адаптации к новым условиям засыпания – реакцией на дискомфорт при засыпании. И такой стресс, тем более при поддержке родителей, вполне посилен для малыша. Его даже называют позитивным, поскольку он ведет к формированию навыка, полезного для жизни[4]. Исследование также показало, что методики с большим участием родителя в первую очередь нужны именно родителям (для снижения их собственного стресса), а не детям, – в процессе обучения сну мамы сами часто приходят к такому выводу.

Поэтому Марк Вайсблут отдает предпочтение самой быстрой методике – с исключением участия родителей. Логика у него такая: если им в любом случае придется столкнуться со слезами ребенка, что безопасно с учетом контроля режима дня и уровня напряжения малыша, а количество слез будет примерно одинаковым при любой методике, то какой смысл увеличивать срок обучения? Однако это личное мнение доктора. Конечный выбор методики обучения сну

[4] *https://developingchild.harvard.edu/science/key – concepts/toxic – stress/.*

в любом случае остается за родителями. Вы должны в нее верить. Поэтому давайте укреплять вашу веру и подбирать грамотный подход ко сну с помощью руководства в этой книге.

С какими же трудностями сна у детей сталкиваются родители?

Все их условно можно разделить на три группы.

Проблемы с засыпанием: сопротивление при укладывании, капризы, истерики, длительное засыпание (дольше 30 минут), потребность в активной помощи родителя (покачать, покормить, полежать рядом).

Проблемы, связанные с поддержанием сна или с пробуждением: частые ночные пробуждения, короткие дневные сны, ночные гуляния, потребность в активной помощи ночью, избыточная активность во сне, избыточные ночные кормления, ранний подъем с утра, плохое настроение при пробуждении.

Проблемы во время бодрствования: ребенок не тянет время бодрствования, бывает капризным и в плохом настроении, не может занять себя сам на какое-то время по возрасту, быстро теряет интерес ко всему, с ним сложно договориться.

> Конечно, плохо спать может быть допустимо, если это происходит эпизодически и непродолжительное время. Например, на фоне переездов, болезней, эмоциональной нагрузки, праздников… Однако если нарушения сна наблюдаются не менее трех раз в неделю и длятся на протяжении не менее 3 месяцев, такая форма плохого сна переходит в разряд хронической бессонницы.

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.