

БЕСТСЕЛЛЕРЫ ДЕТСКОЙ ПСИХОЛОГИИ

**Анна
Вальгрен**

Наши
дети
спят
всю ночь



АСТ
Москва

УДК 159.922.7
ББК 88.8
В 16

Anna Wahlgren
SOVA HELA NATTEN (A GOOD NIGHT'S SLEEP)

Печатается с разрешения Förlag Anna Wahlgren AB
и литературного агентства Banke,
Goumen & Smirnova Literary Agency, Sweden.

Перевод со шведского *Лены Леон*

Вальгрен, Анна.

В 16 Наши дети спят всю ночь / Анна Вальгрен ;
[пер. со швед. Лены Леон]. — Москва : АСТ, 2015. —
368 с.

ISBN 978-5-17-088362-2

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.

УДК 159.922.7
ББК 88.8

ISBN 978-5-17-088362-2

© Anna Wahlgren, 2008
© Л. Леон, перевод на русский язык
© ООО «Издательство АСТ», 2015

Оглавление

Наши дети спят всю ночь	7
Введение	9
Почему этот курс работает	16
Дети и сон	41
Сафари. Аллегорическое повествование	57
Курс «Спать Всю Ночь»:	
покой, безопасность, наслаждение!	67
Покой	70
Безопасность	87
Наслаждение	113
Ребенок и Курс	127
Набор приемов. Когда, где, как?	187
Шпаргалка.	239
Так Людвиг в 3,5 месяца научился спать.	
Переписка	263
Курс «Спать Всю Ночь»: вопросы и ответы . . .	282
Эпилог	352



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.

Анна Вальгрен

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.

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*

Спать всю ночь

Слова одной наконец-то выпавшейся 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.

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.

Анна Вальгрен

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 «смакнул»! 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 «сме-ха-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.

Спать всю ночь

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 высыпаться!»

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.

Анна Вальгрен

В одном из писем Анна Вальгрен 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 приговорке¹, 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 не-

¹ Приговорка — один из приемов, описанных в этой книге. См. главу «Набор приемов. Когда, где, как?». Прим. переводчика

Спать всю ночь

приемлем 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 прогуливаться 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, 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 прихо-