

Ольга Александрова

Ольга Александрова

Позитивное
воспитание
ребенка:

здоровый сон
и правильный уход

Издательство «АСТ»
Москва

УДК 159.922.7
ББК 88.8
А46

Александрова, Ольга.

А46 Позитивное воспитание ребенка: здоровый сон и правильный уход / Ольга Александрова. – Москва : Издательство «АСТ», 2016. – 224 с.

ISBN 978-5-17-099488-5.

Проблемы, связанные с детским сном, воспитанием и развитием малыша волнуют нас с самого его рождения. Но, когда ребенок плохо спит, далеко не каждый родитель начинает бить тревогу и пытается исправить ситуацию. Многие ждут, пока закончатся колики, вырастут все зубы и ожидают этого чудесного «перерастет».

Здоровый сон ребенка – это залог благополучного существования всей семьи! Поэтому проблемам нарушения детского сна стоит уделять особое внимание. В этой книге знания, помогающие наладить сон малыша, собраны в четкую понятную пошаговую систему. Кроме того, вы узнаете о позитивном воспитании, о том, как сформировать ведущую роль взрослого по отношению к ребенку.

В книге вы найдете подсказки:

- как заметить признаки усталости и правильно укладывать малыша спать;
- как сформировать у ребенка ассоциации на засыпание, не требующие помощи извне;
- как преодолеть ночные страхи и кошмары;
- как наладить навык самостоятельного засыпания;
- как построить режим ребенка в зависимости от его возраста и многое другое.

Каждая глава книги – это ступенька, которая поможет вашей семье наладить сон малыша и начать высыпаться!

УДК 159.922.7
ББК 88.8

ISBN 978-5-17-099488-5.

© Александрова О.
© ООО «Издательство АСТ»



Предисловие

Многие с удивлением спрашивают: зачем нужна профессиональная помощь в таком простом деле, как укладывание малыша спать? Берешь ребенка, кладешь в кроватку, и он спит. Обычно это говорят главные специалисты по детям — люди, у которых нет детей.

На самом деле половина семей, у которых есть маленькие дети, постоянно задаются вопросами: когда мы наконец начнем спать по ночам, как наладить режим дня, как подготовить ребенка ко сну, как уложить ребенка без груди или укачивания, как научить засыпать самостоятельно?

На форумах для мам отчаянные посты про сон и просьбы о помощи занимают примерно треть всей ленты. И вопросов там, к сожалению, больше, чем ответов. В русскоязычном Интернете очень мало достоверной информации о детском сне. Зато очень много дезинформации, мифов и распространенных ошибочных советов:

- пусть перерастет;
- надо, чтобы устал посильнее, тогда хорошо поспит;
- плохой сон из-за колик, зубов, полнолуния, магнитных бурь;
- заканчивай кормить грудью, тогда начнешь спать и т. д.

И это самые безобидные. Хуже, когда начинают давать медицинские рекомендации, советуют «попить» потенциально опасные и вредные для ребенка медикаменты, которые обладают якобы успокаивающим действием. Но, если ребенок сильно перевозбужден, у него накопилась усталость, его укладывают спать слишком поздно, никакие успокаивающие таблетки не помогут наладить сон.

Когда читаешь ответы на посты о детском сне, возникает ощущение, что малыши повально страдают коликами, плавно перетекающими в «зубы». Конечно, болезненные спазмы кишечника или дискомфорт от прорезающихся зубок могут влиять на сон. Но колики случаются далеко не у всех детей, а появление зубов родители нередко замечают постфактум. Чаще всего реальная причина плохого сна ребенка в другом — в том, что современные родители не обладают знаниями о детском сне, которыми люди владели издревле.

Женщины веками обходились без профессиональной помощи в вопросах детского сна. Знания передавались из поколения в поколение. Не существует генетически запрограммированных способностей укладывать ребенка спать правильно и вовремя. Это система знаний, умений, приемов, которым в семье учились у опытных женщин — мамы, бабушки, старших сестер. Девочка с детства видела, как ребенка пеленают и укачивают, в какое время и как его готовят ко сну, в какой позе малыш лучше засыпает.

Более того, в семьях было, как правило, много детей, и девочка с раннего детства ухаживала за младшими. Она не просто наблюдала за тем, что делают мама и бабушка, но и активно перенимала их опыт. И все это складывалось в единую систему. Когда у женщины рождался свой ребенок, она уже знала все тонкости ухода за младенцем, в том числе и как укладывать его спать.

Но грянул XX век: индустриальная революция, планы, пятилетки. Женщин вынудили выйти на работу наравне с мужчинами. Они уже не могли ухаживать за детьми в полной мере, как это делали их матери и бабушки. Молодая мама проводила с ребенком короткий отпуск — всего два месяца — и оставляла младенца на попечении государства, в яслях. Именно в XX веке было популярно отделять детей от матерей и воспитывать их в жесткой дисциплине. Советские педагоги советовали не приучать ребенка к рукам, кормить его и укладывать спать по фиксированному режиму, игнорируя индивидуальные потребности малыша. За целый век такого подхода утратились знания и умения, которые раньше передавались из поколения в поколение. Стерлась необходимость ориентироваться на потребности ребенка, а не на генплан государства.

И вот в нашем XXI веке у мамы рождается ребенок. Долгожданный, любимый. Мама чаще всего уже не юная девушка, а достаточно взрослая, уверенная в себе женщина, успешная в работе и в личной жизни.

ни. Но когда она берет на руки свой замечательный теплый комочек, теряется, не зная, что с ним делать. Папа тоже в шоке, и, может быть, в большем, чем мама. Семья приезжает домой из роддома с огромным количеством вопросов и в совершенном смятении. Как ребенка кормить? Как уложить его спать? Почему он плачет? А что он хочет?

Когда родителям потребовалась помощь и достоверная информация, стали появляться специалисты, задача которых — восстановить утраченный опыт поколений. Первыми откликнулись профессионалы в области грудного вскармливания, не так давно начали работать и специалисты по детскому сну.

Для меня такой специалист по детскому сну стал просто спасителем. Я обратилась за помощью, когда уже была готова сбежать из дома. (До этого, конечно, лучше не доводить, стоит обращаться пораньше). Я паковала чемоданы и собиралась переезжать в гараж, в лес, куда угодно, лишь бы там спокойно и тихо выспаться. Единственное, что я хотела, — спать! Это было даже не желание, это была навязчивая идея первые 10,5 месяцев жизни моего ребенка.

Когда на моих руках оказалась новорожденная дочь, я тоже не знала, что с ней делать. Я постоянно боялась ошибиться и чем-то ей навредить. Но постепенно приходили навыки, жизнь с новым членом семьи выстраивалась, все получалось легче и быстрее. Все, кроме сна.

Я прислушивалась к вредным советам, которые поступали из разных источников, потому что не обладала достоверными и системными знаниями. Сейчас я понимаю, что все могло быть гораздо лучше. Я могла бы избежать ошибок, которые привели меня к печальным мыслям о том, что радость материнства — это PR и пропаганда увеличения рождаемости. Не может быть никакой радости, если ты не спишь уже много месяцев!

До четырех месяцев дочка спала в соответствии со своей возрастной нормой, просыпалась 3—4 раза за ночь, чтобы поесть, и быстро засыпала на груди. Правда, о том, что для малышей нормально — просыпаться несколько раз, чтобы покушать, я узнала гораздо позже. Тогда и три пробуждения за ночь казались мне слишком частыми. А в четыре месяца случился полый крах сна и надежд на светлое будущее. Только-только дочка начала спать 4—5 часов, не просыпаясь, как буквально в одну ночь «все сломалось». (Эту фразу я теперь часто слышу на консультациях и тренингах, которые веду.)

«До 4 месяцев сон ребенка был идеальным: засыпала дочка быстро, просыпалась 1 раз за ночь, что практически не беспокоило. После 4 месяцев малышку как будто подменили: засыпать стали с криками и долго, просыпаться стали каждые полчаса-час начиная с укладывания на ночь. Днем ребенок тоже стал спать очень плохо, свою норму явно не высы-

пали, от этого дочка могла весь день капризничать, быть всем недовольной. Что я только не перепробовала, все советы бабушек, знакомых, людей из Интернета, но все было бесполезно, положительной динамики не наблюдалось».

Валентина, мама Евы, 8,5 месяцев

С четырех месяцев моя малышка будила нас каждый час (узнаете себя?). Для меня это был шок. Если вы читаете мою книгу, то наверняка представляете себе, что такое сон урывками — попытка, достойная застенков гестапо. Причем требовалось не просто проснуться, а встать, покормить и потом интенсивно укачивать несколько килограммов на руках. Затем ювелирно, с точностью сапера переложить спящего ребенка в кроватку. Часто получалось не с первого раза и даже не со второго, и перекладывание растягивалось на 20—30 минут. И так каждую ночь: полчаса укачиваний, перекладывание и час сна. Несколько месяцев.

Почему я тогда не начала практиковать совместный сон, чтобы не вставать на каждое кормление? Кормила бы лежа, не вставая и не перекладывая по идейным соображениям. Да-да, все те же вредные советы из серии «ребенок должен спать только в своей кроватке, и никак иначе». И только через несколько месяцев я поняла, что ребенок и его мама никому ничего не должны.

Я стала мамой-зомби. Кто такая мама-зомби? Представьте себе настоящего зомби из фильма

ужасов. Примерно то же самое. Это молодая мама, которая не высыпается уже несколько месяцев. У нее стеклянный взгляд, темные круги под глазами, бледное лицо и невымытые волосы, собранные в хвостик. На прическу, макияж, маникюр, не говоря уже о педикюре, у мамы-зомби нет ни времени, ни сил, ни желания. Она ничего не хочет, не улыбается, выражение лица — покер фейс. Позитив, радость материнства, приятные вечера с мужем? О чем вы! У мамы-зомби только одно желание. Да, то самое, — поспать.

Мой ребенок тоже не высыпался. Я искренне думала, что дочка с рождения очень серьезный человек, потому что улыбкой она нас баловала нечасто. Зато капризами, слезами по пустякам и без причины — постоянно. Она почти не слезала с ручек, не играла сама, не могла сосредоточиться на чем-то. Надо было все время ходить с ней по дому и придумывать новые развлечения. Недосып, капризы, слезы и постоянная необходимость чем-то увлечь малышку, чтобы она не плакала, вызывали раздражение и желание «уволиться» с этой работы. А осознание, что с этой работы уволиться невозможно, нельзя даже уйти в отпуск, приводило в отчаяние.

И вот я, мама-зомби, иду с коляской и размышляю. Пора что-то менять. Очевидно, что и колики, и зубы уже совершенно ни при чем. Может, дело не в ребенке, а во мне? Что я делаю не так? Десятки вопросов, на которые нужно найти ответы.

Я начала искать информацию. Ее оказалось немного, да и советы на разных сайтах противоречили друг другу. Но наконец я вышла на сайт о детском сне. Качая коляску, урывками по 15—20 минут я читала, а затем и внедряла новые знания в нашу жизнь. Через некоторое время появились первые улучшения. Как только я наладила ритм сна и бодрствования, прекратились беспричинные истерики. Как только я перестала прислушиваться к вредным советам из серии «дай ребенку устать посильнее — получше поспит», укладываться стало проще.

Но, к сожалению, информация без целостной структуры, без четкой системы не работает на 100%, потому что сон ребенка нельзя восстановить разрозненными приемами. Это не кнопки, рычажки и винтики — подкрутил, и все наладилось. Сон ребенка — это комплексная система, пирамидка из трех важных колец, которую нужно собирать от большого кольца к меньшему. Я собрала первое колечко, и жить стало немного легче. Первый успех вдохновил меня идти дальше. Возникла уверенность, что знания необходимы, благодаря их применению происходят изменения. Единственное, о чем я жалею, — что не начала искать информацию и менять ситуацию раньше. Столько месяцев жить в состоянии зомби! Ребенок ведь тоже не высыпался, вся семья страдала.

Через 10,5 месяцев после рождения дочки я обратилась за профессиональной помощью, чтобы наладить сон своего ребенка. Сказать, что после этого моя

жизнь изменилась, — ничего не сказать! У меня появилось время! Мое собственное время! И не важно, что в эти драгоценные часы я готовила еду или стирала. Любые занятия казались мне праздником по сравнению с бесконечным качанием коляски. А в один из вечеров мы с мужем даже посмотрели вместе фильм. Целиком. Этот день вписан в нашу семейную историю как легендарный.

Когда мы начали высыпаться, появились и силы, и желание жить. И не только жить, но и работать. Именно тогда я и решила заниматься детским сном профессионально.

Я поняла, что хочу помогать мамам, которые, как и я, попали в сложную или катастрофическую ситуацию недосыпа. Обычно женщины остаются с этой проблемой один на один. Не всегда им помогают папы или бабушки, не у всех есть няня. Они не знают, к кому обратиться, где искать информацию, чьим рекомендациям можно доверять. Более того, зачастую у них нет времени и сил собирать информацию по крупицам с различных ресурсов, сопоставлять данные и выбирать подходящий вариант. Я решила, что должна свести все достоверные сведения о детском сне в работающую, четкую и понятную систему.

К счастью, я врач. Окончила Российский государственный медицинский университет по специальности «лечебное дело», клиническую ординатуру, поэтому у меня была возможность заняться детским

сном на научном уровне. Я прошла обучение по сомнологии в Первом Московском Медицинском университете им. И.М. Сеченова. Затем, чтобы писать и вести эффективные, результативные тренинги, освоила профессию тренера. Сейчас, когда у меня за плечами опыт индивидуального консультирования, семинаров, тренингов, я поняла, что знания по детскому сну необходимо распространять в большем масштабе, потому что чуть ли не каждая вторая семья сталкивается с проблемами сна у ребенка. Я надеюсь, что эта книга станет для вас полезным практическим руководством и поможет улучшить сон вашего малыша. Или по крайней мере будет первым шагом на этом пути.

Моя миссия, мое призвание — сделать так, чтобы каждый ребенок начал хорошо спать, чтобы в каждую семью пришел здоровый сон! Для меня большое счастье получать письма от мам, в которых они рассказывают, насколько изменилась их жизнь после того, как они начали высыпаться.

«Мой сын научился засыпать самостоятельно и спать сам и подолгу. Стал здоровее и счастливее. Это для меня самое главное!»

Мама (т.е. Я) стала более адекватная, занялась своими делами. По вечерам работаю, отдыхаю, занимаюсь собой, мужем. Сама стала лучше себя чувствовать, появились силы. Начала проходить обучение по нескольким направлениям, вышла на работу,

и все благодаря выстроенному режиму и нормальному сну!»

Гульсум, мама Альтаира, 7 месяцев

Одним может показаться, что наладить сон ребенка — это очень просто. Обычно так думают те, у кого нет детей, или те, кто никогда не сталкивался с проблемами детского сна. Другие рассчитывают на волшебную кнопку: нажму — и все само наладится. Третьи предпочитают просто ждать. Год, два, три — копить часы и дни недополученного сна. Четвертым может показаться, что наладить сон ребенка, — это очень сложно: потребуются недоступные пониманию знания и невероятное количество времени.

Волшебной кнопки нет — это плохая новость. Хорошая новость: есть система знаний, которая поможет вам наладить сон ребенка.

Когда мы перестаем практиковать неработающие методы и вводим новые привычки, происходят первые изменения. Когда знания постепенно выстраиваются в систему, мы замечаем долгожданные улучшения. Когда одни и те же действия повторяются изо дня в день, становясь привычными для нашей семьи, появляется устойчивый результат.

Все на самом деле совсем не сложно. Самое трудное — это решиться, начать действовать. Волшебной кнопки нет, зато есть накопленный бесценный опыт по детскому сну, он собран в этой книге, выстроен в понятную и, главное, результативную систему.