

Нессия Ланьядо

## **Мама, я не хочу спать**

Что делать, если ребенок не хочет спать

ББК88.8

J122 Mamma, non ho sonno

Che cosa fare quando il bambino non vuole dormire

Nessia Laniado

Disegni di Carlo Stanga.

Fotocomposizione: Preimage, Grandate (CO).

I edizione: 2002.

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

Данная книга не является учебником по медицине, все рекомендации, приведенные в ней использовать только после согласования с лечащим врачом.

Перевод Е. Федотовой

ЛаньядоН.

J22 Мама, я не хочу спать. Что делать, если ребенок не хочет спать. / Пер. с итал. – СПб.: «Издательство «ДИЛЯ», 2005. – 112 с.

ISBN 5-88503-239-4

Нессия Ланьядо, журналист, закончила курсы философии и психологии, работала главным редактором изданий «Женщина и Мама» и «Инсьеме», редактором издания «Нуова Кучина», является автором работ популярного характера о здоровье.

ISBN 5-88503-239-4

Из этой книги, написанной на основе новейших научных исследований, вы почерпнете опыт многих семей, и узнаете, как решить проблему малыша, которого вам не удастся уложить спать.

© Red edizioni, Novara, 2002 © «ДИЛЯ», 2005

© Оформление «Издательство «ДИЛЯ», 2005

## Содержание

Почему написана эта книга .....	4
Ребенок, который не спит, заставляет нас задать себе вопрос: «Как я хочу его воспитать?»	5
Верный путь: знать, что требовать от нас самих и от наших детей .....	6
Как ребенок «учится» спать .....	7
Ночь может быть беспокойной .....	8
Что происходит с ребенком, который спит .....	8
Так меняется ритм сна .....	10
Новорожденный спит беспокойно именно потому, что спит .....	10
Сон в первый год жизни .....	10
Когда режим сна нарушен .....	11
Подходящий момент для того, чтобы ложиться спать .....	11
Не пропустите «поезд на сон» .....	12
Так возникают первые проблемы .....	12
Если ребенок просыпается, чтобы поесть .....	12
20 минут плача (40, 80, 120) .....	13
Как узнать, что ребенок готов к пробуждению .....	14
Ваш ребенок соня или любитель бодрствовать? .....	14
Как Эйнштейн или как Наполеон .....	14
Месяц за месяцем сон укорачивается .....	15
Дневной сон: да или нет? .....	17
«Волшебство», убаюкивающее ребенка .....	17
Убаюкаем ребенка: если об этом вспомним .....	17
Песня помогает жить .....	19
Папин голос .....	20
Если ребенок, чтобы уснуть, раскачивается и бьется головой .....	20
Секреты хорошего сна .....	22
Угол защищенности .....	22
Голова – на север, ноги – на юг .....	23
На животе или животом вверх .....	24
Ночные друзья .....	24
Первые слезы и наше отчаяние .....	25
Вечерние колики .....	25
Ритуалы счастливых ночей .....	28
Три способа встретить сон .....	28
Когда начинать ритуал укладывания спать .....	29
Телемама, электронная певица .....	31
Страх остаться одному .....	32
Нормальная фаза развития .....	32
Искусство вселять уверенность в ребенка .....	33
Решение для «безнадежных» случаев .....	35

В поездке и в отпуске.....	36
Прежде чем заснуть, нужно довести маму до изнеможения.....	37
Три решения проблемы с «баиньками».....	37
А если, несмотря ни на что, он не захочет засыпать?.....	40
Метод Фербера.....	41
Ночные призраки: монстры, кошмарные сны, страхи.....	42
Страхи при засыпании: галлюцинации, видения и призраки.....	42
Как реагировать.....	43
Ночные ужасы.....	44
Кошмарные сны.....	45
Как превратить плохой сон в прекрасное приключение.....	46
Маленькие лунатики.....	47
Чтобы страхи растворились: людоеды, колдуньи, отравленные яблочки.....	49
На языке сна.....	49
Сказки правдивы, даже если не существуют, так же как и сны.....	50
Почему же дети пугаются волков и людоедов.....	51
Переживание собственного страха со счастливым концом.....	51
Искусство рассказывать: десять правил.....	52

## Почему написана эта книга

В соответствии с данными, полученными от Американской Государственной комиссии по изучению нарушений сна, в 2000 г. время, затраченное на трудовую деятельность средним американцем, увеличилось на 158 часов по сравнению с 1970 г.

Для матерей, которые работают, эти часы составляют еще больше – 241 час, значит, 40 минут в день украдены от тех немногих часов отдыха, которые каждая мама маленького ребенка может позволить себе, после того как вернется домой с работы, приготовит ужин, постирает, успокоит бабушку и проведет большую часть вечера за убаюкиванием малыша, напоив его четырьмя чашками воды и проверив, нет ли под кроватью «чудовища с восемью глазами и зубастой пастью».

### **Хроники обычных ночных драм**

*«Сегодня Розелле исполнился год. Она никогда меня не одаривала целой ночью сна. Я так больше не могу. Я прихожу на работу, смотрю на монитор и не понимаю, что я должна делать. Однажды я заснула прямо за столом. Вошел начальник и закатил скандал!».*

*«До появления Джордже все шло хорошо. Я и мой муж жили в согласии. Теперь это сплошная ругань. Он очень нервный, а я егир больше. Вечером у нас нет ни времени, ни желания, ни возможности заниматься любовью. Джордже не дает нам спать: мы его относим в его комнату, а через полчаса снова приносим к нам. В итоге он засыпает у нас в постели: естественно, попереk кровати».*

*«Моя мать утверждает, что секрет заключается в том, чтобы не волноваться и быть рядом с ребенком до тех пор, пока он не заснет. Кто знает, почему это со мной не срабатывает. В самой середине ночи, он раздражается плачем, как сирена, и ничто не может его успокоить. В конце концов я беру его к себе в постель. Тут вступает муж: – Ну вот! Ты его избаловала, у тебя не хватает характера. Педиатр утверждает, что это период установления режима. Но этот режим уже три месяца устанавливается...».*

Часто проблемы, созданные поведением вашего ребенка, словно бросают вызов любому способу их решения. Все уже испробовано, но ребенок все равно не спит. И с каждой новой попыткой растет наше бессилие.

Один из десяти визитов к педиатру относится к проблеме сна ребенка, а также и нашего сна. Полные сомнений, выслушивающие бесконечные советы от тех, кто обвиняет нас в избалованности ребенка, неумении его воспитывать, нашей тревожности или строгости, бесхарактерности или взволнованности – мы все же имеем единственное желание: добиться непрерывного детского сна, без перепадов и кошмаров, мы хотим перестать вздрагивать от каждого вздоха ребенка.

*«Доктор, помогите нам, мы хотим спать, – просим мы, – но наш малыш не дает нам!».* Таким образом, бессонница, нервное напряжение, подавленная злоба портят нам отдых, и есть те, кто доходит до такого момента, когда начинают сожалеть, что породили на свет этого обожаемого, чудесного, самого любимого саботажника ночного спокойствия.

Почему наступает такой момент? Что конкретно нужно делать, чтобы наконец-то провести ночь спокойно?

### **История маленького Давиде, который хотел быть большим**

Бруно Беттелхайм, известный австрийский психоаналитик, советовал полностью поменять нашу точку зрения, воздерживаясь от вопроса: «Как заставить его спать?», а спросить себя: «Что можно сделать, чтобы ребенку было комфортно, и в то же время, чтобы мы спокойно вели себя с ним?».

Если бы мы смогли себя спросить, почему наш малыш не спит, прежде чем искать способы заставить его заснуть, мы бы совершили переворот в сознании, который поставил бы нас

наконец на нужные рельсы для решения этих проблем. Если ребенок просыпается и не дает вам спать, он делает это не специально. Чаще всего он хочет только добиться определенной цели, которая, будучи однажды понятой вами, покажется вам вполне резонной.

*До тех пор, пока Давиде не исполнилось 2 года, он плохо спал. Каждую из 712 ночей, он просыпался, ворочался в кроватке и устраивался поперек кровати: ноги упирались папе в живот, а голова застревала у меня под подбородком. Но однажды вечером его старший брат Марко впервые ушел ночевать к другу; Давиде, отчасти в качестве шутки, отчасти в качестве провокации, занял кровать Марко. В эту и все последующие ночи он спал безмятежно.*

Элиза, преподаватель, мама Давиде и Марко

Смена детской кроватки на большую кровать совершает чудо. Давиде хотел, чтобы его воспринимали большим ребенком, и пока это роль была не принята, он продолжал вести себя как маленький. Всего одно легкое детское решение, задним умом. Но два года Элиза проводила тяжелые беспокойные ночи. С постоянной мыслью, что Давиде не спит, потому что он злится на нее или она делает что-то неправильно.

## **Ребенок, который не спит, заставляет нас задать себе вопрос: «Как я хочу его воспитать?»**

Чувства вины и сомнения часто приводят нас к переменчивому поведению, полному противоречий: «Это может показаться странным, но чаще всего я вижу, что дела идут плохо, потому что родители боятся ошибиться, а не потому что они на самом деле ошибаются, – продолжает Беттелхайм. – Я знал родителей, которые не следовали правильным импульсам, потому что боялись навредить ребенку».

Следование собственным импульсам, выбор линии поведения, которую вы считаете верной для вашего ребенка, но которая совместима и с вашими ресурсами, является необходимой предпосылкой к тому, чтобы спокойно противостоять любой проблеме воспитания, и проблеме сна в том числе. А такого рода проблема не является пустяком. Она заставит нас немного порассуждать, чтобы попытаться рассмотреть ее существенные моменты.

- Предоставить малышу полную свободу в определении его распорядка дня или научить его соблюдать определенные ограничения?
- Направить на него всю свою энергию или принять решение отграничить некоторое собственное пространство и научить ребенка уважать его?
- Попытаться воспитывать его в соответствии с идеальной моделью, которая у нас в голове, или предоставить полную свободу для развития в соответствии с его выбором?

### ***Сколько существует способов сказать «пора спать»?***

*«Но причем тут сон?»* – спонтанно возникает вопрос. Приведем пример.

Вечер. Ребенок прыгает на диване, развлекаясь вовсю.

Мы, взрослые, измучены рабочим днем. Ребенок же не подает никаких признаков усталости, тем более сонливости.

*«Давай, иди спать, как ты устал!»* – говорим мы ему. Не действует. Ребенок не подчиняется. Он понимает, что то, что мы пытаемся выдать за его решение, на самом деле отвечает нашим потребностям.

*Вечером мама говорит, что устала. И отправляет меня спать.*

Уго, 4 года

Как говорит Беттелхайм: «Мы хотим, чтобы наши дети принимали собственные решения, но притворяемся, что эти решения нам нравятся».

Что тогда делать, чтобы отправить спать ребенка, который прыгает на диване? Это зависит от нашего решения, как мы хотим воспитывать ребенка: либо позволим ему засыпать, когда он захочет, либо предоставим ему четкое расписание.

- В первом случае попытаемся утихомирить возбужденного малыша, предложив ему более спокойную игру. Затем, если мы в действительности устали, мы покажем ему, что мы тоже собираемся ложиться спать. Если ребенок достаточно большой, мы можем все это превратить в отличную игру, в которой именно он надевает на нас пижамы. Не пытайтесь обмануть его. На самом деле еще не известно, удалось ли нам убедить его: мы должны быть готовы ко всему, потому что если мы станем раздражаться и оказывать на него давление, чтобы он пошел спать, он больше нас не поймет: с чего это вдруг мы ограничиваем его право решать, когда ему ложиться спать?
- Если мы решили приучить его к определенному режиму, после того, как он успокоится, с мягкой настойчивостью мы скажем ему: «Уже вечер. Пора ложиться спать». Мы напомним ему правило.

Вечер – факт объективный, который не подлежит обсуждению, как не подлежит обсуждению недозволенность высовываться с балкона: мы должны быть в этом убеждены и должны уметь донести это до ребенка.

## **Верный путь: знать, что требовать от нас самих и от наших детей**

Что касается воспитания, как и всего остального, то для него не существует идеального метода, уникального решения. Выбор того или иного пути зависит от многочисленных факторов: наши условия; тип работы, которую мы выполняем; помощь, на которую мы можем полагаться; возраст ребенка, его характер, его состояние здоровья.

### **Рассказы двух мам**

*«Сначала я хотела удержать мою автономию, найти пространство для самой себя. Но мой сын Джакомо с самого рождения, казалось, противостоит сну. Мне не удавалось уложить его спать, и он раздражал меня, поскольку мне самой сон был необходим. Днем, в огромном тихом доме, меня охватывала невыносимое чувство вины. Мне казалось, что я пренебрегаю ребенком, не удовлетворяю его потребностей. Поскольку молока у меня было в избытке, у меня сложилось впечатление, что я его недостаточно кормлю. Ночью продолжалось постоянное хождение: от кровати к кровати на плач ребенка. В итоге я убедилась в том, что его нельзя оставлять плачущим даже на несколько минут, поскольку это также являлось пренебрежением. Я взяла его к себе в постель. Я почувствовала себя спокойнее. Я знала, что он рядом, и ребенок также начал засыпать менее тревожно».*

*«Лоренцо спал всегда. Потом, примерно в 6 месяцев, он стал засыпать с трудностями. Когда вечером возвращался папа, мы играли вместе, и было просто невозможно найти способ положить его в детскую кроватку. К 23 часам он не выдерживал и уставший спал до 10 следующего дня. Но я была убеждена, что он спит недостаточно».*

*В действительности, проблема была в другом: его режим сна не соответствовал тому, который мне хотелось бы установить. Я лишила себя единственного момента близости со своим мужем. В итоге мы пришли к компромиссу: мы нанимали няню один или два раза в неделю. Уходили из дома с мужем и возвращались домой тогда, когда Лоренцо уже засыпал. Понемногу режим его сна стабилизировался, и он снова стал быстро засыпать».*

В общем, секрет заключается в решении, что мы можем требовать от себя и от наших детей. Чтобы осуществить такое решение, необходимо три предпосылки:

1. Четко определить проблему.

2. Понять, что в ней относится к ребенку.

3. Наконец, выбрать последовательную линию поведения.

Данные предпосылки обязательны, чтобы без особых затруднений уложить ребенка спать, чтобы установить спокойные отношения с ребенком, которые отвечают потребностям всей семьи.

Как уверяет Бартон Д. Шмитт, педиатр и автор бестселлера *Здоровье вашего ребенка*: «Большинство проблем со сном младенцев и маленьких детей могут быть с легкостью решены в течение одной-двух недель, иногда еще и раньше».

Автор данной книги, в основе которой лежат самые последние научные исследования, поделится с вами опытом бесчисленного множества родителей и предложит вам инструменты, подходящие для:

- знания, понимания и объяснения сна, пробуждения, сновидений и страхов наших детей;
- предупреждения трудностей и подготовки к привычке и режиму, которые способствуют хорошему отдыху;
- решения проблем ребенка, который не спит и нам не дает спать;
- создания момента, когда надо «идти баиньки», наполненного эмоциями, приятными для всех.

## Как ребенок «учится» спать

*Я боюсь сна, как боюсь большого темного леса, наполненного смутными ужасами, которые уводят меня, а куда – не знаю.*

Шарль Бодлер

Так писал известный французский поэт. И если он, будучи взрослым, был вынужден справляться с ночными тревогами, можно представить, как это сложно для ребенка. В отличие от большей части животных, человеческий детеныш, который открывает глаза на мир, рождается полностью неподготовленным к жизни: он не умеет ходить, не умеет добывать пищу, у него нет меха, который защищал бы его от холода, и он еще не научился спать. Одна из главных задач первых недель жизни ребенка – научиться различать день и ночь и приспособить свой режим сна к 24-часовому циклу.

### *Для новорожденного сутки состоят из 25 часов*

На самом деле кажется, что с рождения у всех суточный цикл состоит скорее из 25 часов, чем из 24.

Согласно экспериментам, проведенным над людьми, находящимися долгое время в пещере, полностью лишенной света, помогающего различать день и ночь, – цикл, регулирующий сон и гормональные секреции, состоит не из 24 часов, как принято считать, а из 25 часов. По этой причине цикл сна новорожденного отстает каждый день на один час, и устанавливается только после нескольких недель. Трудности настройки на 24-часовой цикл иногда вызывают феномен, который в народе называют «перепутать день с ночью»: ребенок спит днем и бодрствует ночью. В результате малышу, только что появившемуся из «пещеры» материнского чрева, необходимо по крайней мере две недели, чтобы вместить свое продленное расписание в рамки обычных 24 часов.

### *Мы можем помочь ему заняться «урегулированием»*

Днем можно дать спать ребенку при свете, особо не заботясь об избегании шумов. Ночью, наоборот, мы положим его спать в темноте, в тихом месте и будем разговаривать на пониженных тонах.

Так, постепенно, ребенок сможет научиться перераспределять часы сна, концентрируя их в ночном времени.

### **«Нулевой час» космической ночи**

Сон связан не только с солнечным светом, но также и с космическим влиянием. Во время ночей с полнолунием мы спим меньше среднего, а момент максимального отдыха вселенной совпадает не с полночью, а с 3 часами утра. Именно этот час более всего подходит для сна, как это было доказано экспериментом, проведенным с космонавтами, которые, находясь в космосе, не могли различать день и ночь. Именно между 3 и 4 часами утра гормон мелатонин, который отвечает за режим сна, достигает наивысшей точки концентрации.

Древние называли этот самый момент ниттемеро, и вместо того чтобы начинать новый день с полуночи, они начинали его в 3 утра, с наступлением «космического часа».

Согласно статистике, в эти часы происходит большое количество естественных родов - как будто мать-природа стремится сочетать новую жизнь ребенка с новым космическим днем.

### **Ночь может быть беспокойной**

Сон – это маленькая смерть.  
Финеас Флетчер, английский поэт

Данный образ, кроме того что мрачен, еще и ошибочен. На самом деле, как ни странно, в течение сна наш мозг в некоторые мгновения намного активнее, чем во время бодрствования.

Если проследить запись электроэнцефалограммы, можно увидеть ошеломляющую интенсивность работы мозга: в течение сна активность мозга больше в пять-десять раз, чем во время бодрствования. И поскольку это все происходит перед командой программистов, последние неистово пытаются отрегулировать микросхемы, которые необходимы для функционирования мозгового компьютера.

Исходя из этого, можно заключить, что в течение ночи сон претерпевает постоянные прерывания, меняются его ритм и глубина, а также происходит смена фаз пробуждения. Возможно, мы этого не замечаем, но это действительно для всех: для взрослых и детей.

Знание причин этих чередований поможет нам лучше понять ночные приключения наших детей, узнать, когда возникнет проблема по мере их роста и развития.

Кроме того, мы будем в состоянии лучше организовать режим сна ребенка: будет намного легче установить, когда укладывать его спать, на какое время, с какими ритуалами, что делать, если он проснется, какие стратегии использовать, чтобы решить его маленькие неприятности, как его приветствовать, когда он проснется после ночи хорошего сна или кошмаров.

### **Что происходит с ребенком, который спит**

В отличие от сна взрослых, сон для ребенка выполняет не только функцию восстановления сил после трудного дня. Развитие – вот что намного важнее. В течение сна у ребенка регулируется организация мозговой системы, укрепляется защитная система иммунитета, вырабатываются гормоны, необходимые для роста.

#### ***Он умнеет***

Как мы узнали, нервные клетки головного мозга в некоторых фазах сна обладают активностью в пять-десять раз большей, чем в период бодрствования. «Активный сон» имеет фундаментальное значение для развития новорожденного: в течение этой фазы, на самом деле, малыш очень занят тем, чтобы завершить образование связей, в которых его мозг нуждается для успешного функционирования. Именно по этой причине недоношенные

младенцы посвящают активному сну до 85% от всей продолжительности сна. По сравнению с детьми, рожденными в положенный срок, их мозг менее развит, и поэтому их главная потребность – это его развитие.

### ***Вырабатывается гормон роста***

Когда говорят, что дети растут во время сна, – это не фантастика: если в течение периода снов кровь приливает к мозгу, то в фазе глубокого сна большая часть крови направляется к мышцам и способствует их развитию.

Но это еще не все. Научно доказано также, что в начальный период ночного отдыха производство гормона роста достигает наиболее высоких показателей за весь 24-часовой промежуток времени. Если сон недостаточный, прерывистый и неверно распределен, выработка данного гормона уменьшается, и, как следствие, рост замедляется.

### ***Укрепление иммунной системы***

В течение сна организм также вырабатывает антитела, необходимые для защиты от инфекций. Было подсчитано, что в течение ночи, в которой потеряны три часа сна, количество наших антител уменьшается примерно в три раза, и поэтому организм становится особенно беззащитным и подверженным инфекциям. Иммунная система, защищающая организм от болезней, наиболее развита у детей, которые хорошо спят, они впоследствии менее подвержены заболеваниям.

Данный факт был подтвержден исследованиями, проведенными среди взрослых.

Ив Ван Каутер, исследователь медицинского колледжа Чикагского Университета (штат Иллинойс), исследовал эффект недосыпания среди 18- и 27-летних, и обнаружил, что после 4-дневного периода, когда люди спали по 4 часа за ночь, у них заметно возрос уровень артериального давления и уровень сахара в крови.

Это происходит потому, что недостаточный сон способствует увеличению уровня кортизола, стрессового гормона, который регулирует уровень сахара в крови, повышает давление и становится причиной пробелов в памяти.

Ван Каутер замечает в своей статье, опубликованной в одном из медицинских журналов с мировой известностью «Ланцет»: «Последствия недосыпания для меня оказались поразительным открытием. Уже после одной недели ограничений в продолжительности сна уровень сахара в крови молодых людей, обладающих отличным здоровьем, не соответствовал пределам нормы. В скором времени начали наблюдаться серьезные ухудшения функционирования организма».

### **Глубокий, легкий, быстрый сон**

Когда мы спим, мы погружаемся в «царство сна» в три стадии, которые следуют друг за другом в течение ночи.

**Глубокий сон.** Существует четыре уровня глубокого сна. Четвертый уровень, характерный для детей, характеризуется тем, что ребенок ничего не слышит: он может игнорировать громкую музыку, его можно переносить из машины в кровать, менять ему пеленку, и он не откроет глаза. Он неподвижен, его сердце бьется ровно, дыхание спокойно и равномерно. Не случайно говорят: «Спит, как ребенок». Взрослым, на самом деле, с трудом удается достигнуть данной стадии глубокого сна.

**Быстрый сон.** Эта фаза, в которой тело расслаблено, а глаза двигаются под веками, называется REM (БДГ), по первым буквам английского выражения Rapid Eye Movement, что означает «быстрые движения глаз».

В течение фазы БДГ, которая состоит, по крайней мере, из пяти периодов, наблюдая за веками ребенка, можно увидеть, как они дрожат, что является признаком активности мозга. Биение сердца и дыхание прерывисты, а ребенок путешествует по волшебному миру снов: он метается, ворочается и может принимать, не замечая этого, странные положения, например: положить голову на спинку кровати, а ноги свесить из кровати.

**Легкий сон.** Это переходная фаза: относится к моменту, в который мы засыпаем или переходим из фазы глубокого сна в фазу быстрого сна, или же от одной к другой фазе. В переходе от легкого сна к фазе БДГ ребенок может проснуться, заметаться, открыть глаза, написать в кровать, ходить во сне.

## Так меняется ритм сна

В течение ночи периоды глубокого сна наступают дважды.

1. Спустя небольшое количество времени после засыпания мы входим в первую фазу глубокого сна, которая длится 1-2 часа.
2. Утром, перед пробуждением, наступает другая короткая фаза глубокого сна, после которой следует быстрый сон, богатый интенсивными снами, и затем наступает фаза легкого сна.

Остаток ночи между этими двумя крайними фазами состоит из периодов легкого сна, которые прерываются периодами быстрого сна, продолжительностью не более чем один час, когда мы видим сны. При переходе от легкого сна к быстрому ребенок может просыпаться, открывать глаза, говорить или ходить как лунатик.

За ночной промежуток насчитывается 6-7 таких переходов.

Также существуют и циклы бессонницы. В то время как циклы сна проходят в тишине, о циклах бессонницы сообщает плач ребенка.

В большинстве случаев пробуждения ребенка ритмичны и длятся определенное время.

## Новорожденный спит беспокойно именно потому, что спит

Но существует еще один факт, который отличает сон новорожденного от сна более старших детей и от сна взрослых: в течение первых недель жизни малыш проводит половину всего времени во сне. Он водит глазами, сосет, улыбается, шевелит ручками и ножками, разворачивается на 360°. В действительности такое беспокойство присутствует благодаря тому факту, что развитие ребенка еще не закончено.

Ричард Фабер, директор Центра нарушений сна детской больницы Бостона поясняет: «Во время сна головной мозг посылает сообщения мышцам, которые приводят их в движение. У взрослых такие сообщения отбираются спинным мозгом и, скорее всего, блокируются. У грудничков механизм блокировки еще пока не функционирует в нужной степени, и часто сигналы поступают к мышцам и заставляют их двигаться». Настоящие конвульсии отличаются от вздрагиваний тем, что они протекают ритмично, постоянно и длительно.

*Первое время по ночам я замечала, что Франческа вздрагивает во сне, а иногда слишком сильно. Обеспокоенная, я скорее поднимала с кровати педиатра, думая, что это конвульсии. Потом я привыкла; когда возникали вздрагивания, я наблюдала за этими тревожными движениями, размышляя: «Кто знает, что ей снится сейчас?».*

Марина, мама Франчески

## Сон в первый год жизни

В то время как подростки и взрослые, прежде чем войти в фазу быстрого сна, проходят через период глубокого сна, который длится максимум два часа, груднички, пока находятся в кроватке, сразу же вступают в фазу быстрого сна: они ворочаются, вздрагивают, как в конвульсиях, плачут навзрыд, бормочут, водят глазами, машут ручками. Причины этого очень просты.

- В самые первые месяцы процент быстрого сна (БДГ) составляет 50% от общей продолжительности. По мере взросления ребенка данный процент постепенно уменьшается и к 2 годам он достигает 20-25%, что сохраняется на протяжении всей жизни.

- Дети, преждевременно появившиеся на свет, спят быстрым сном намного дольше, чем дети, родившиеся в срок, потому что им необходимо завершить формирование мозговой системы.

### **Мама спит, как новорожденный**

Природа-мать облегчила материнскую задачу, согласовывая ее сон со сном малыша. Во время беременности сон матери постепенно приспосабливается ко сну зародыша. Когда ребенок рождается, ритмы сна матери идентичны ритмам ребенка: периоды активного сна у них сменяются периодами более спокойного сна. Если бы мать не кормила грудью, через три недели после родов она бы восстановила режим бодрствования и отдыха, который у нее был во время беременности. Кормление грудью, таким образом, поможет легче следовать режиму сна ее ребенка.

### **Когда режим сна нарушен**

Никто из нас не сомневается, что когда подходит молоко, ребенок должен кушать. А если он захочет кушать внезапно, мы стараемся всегда держать наготове бутылочку с соской. Иначе обстоит дело с режимом сна.

- Мы идем навещать бабушку и дедушку, которые не нарядуются на своего внука...
- Подруга приходит навестить без предупреждения, чтобы посмотреть на малыша... Разве мы можем отказать?
- Как хорошо играть с ним вечером, это единственный момент, когда мы можем побыть вместе...

Причин, по которым мы не укладываем ребенка спать, а также исключений из правила – бесконечное количество. Но механизмы регулирования режима сна очень хрупки и ненадежны, в отличие от тех, которые управляют потребностями в питании. Поэтому необходимо их защищать с педантичным упорством. Чтобы ребенок был отдохнувшим, сон должен быть регулярным, а ночи – как можно однообразнее.

Как уже было сказано, режим сна обусловлен сменой светового дня и сумерек, работой гормонов и даже мистическим влиянием космоса. Нарушая режим сна, мы рискуем испортить тонкие механизмы регулирования; в ходе этой главы мы постараемся объяснить причины этого.

### **Подходящий момент для того, чтобы ложиться спать**

Опыт многих родителей, подтвержденный многочисленными исследованиями, проведенными в лабораториях сна,

показывает, что для детей наиболее благоприятное время для засыпания приходится на промежуток между 19.00 и 21.30.

Упустив этот волшебный момент, малыш столкнется с большими трудностями при засыпании по очень простой причине. Когда он утомился, шансы удваиваются.

1. Активность прекращается, и он начинает засыпать.
2. Если он вынужден бодрствовать – организм вырабатывает избыточный адреналин, гормон, необходимый при столкновении с чрезвычайной ситуацией: артериальное давление повышается, удары сердца ускоряются, ребенок чувствует себя полным энергии, и неожиданно сонливость исчезает.

В этом случае ребенок оказывается обманутым энергией, и прежде чем он снова успокоится и ему удастся заснуть, пройдет примерно час – время, необходимое для сокращения адреналина в крови.

Вот почему дети, занимающиеся по вечерам оживленными играми, с трудом засыпают.

Начало сна можно сравнить с приземлением самолета: моторы выключаются и он без прыжков, мягко скользит по полосе.

## **Не пропустите «поезд на сон»**

Так же как необходимо регулярно принимать пищу, нужно и спать по установленному расписанию, но с некоторым отличием: если пропустить «поезд на сон», придется дожидаться периода, подходящего для сна, в то время как пропущенный обед – вовсе не повод голодать в ожидании ужина! Режим сна зависит от гормонов и от смены светового дня и сумерек. Отложив всего лишь на полчаса привычный сон, мы рискуем нарушить тонкие механизмы регулирования режима. Впрочем, из нашего собственного опыта нам известно, что если пропустить тот самый пик сонливости, вдруг мы чувствуем себя превосходно, полными сил: мы проигнорировали импульсы наших гормонов, которые сообщали о том, что нужно отдыхать, и теперь вынуждены ждать следующего сообщения. То же самое происходит с детьми. «Ребенок, заявляя о своей физической усталости плачем, находится в дискомфорте, он устает, потому что устал, он раздражается, потому что раздражен», – объясняет Жаннет Бутон, французский специалист в области сна.

## **Так возникают первые проблемы**

Если среди ночи мы слышим крик или признаки плача ребенка, мы вскакиваем с постели, бежим к нему в комнату, и если мы видим его беспокойным, берем его на руки, чтобы успокоить. Таким образом мы будим его окончательно. Утром, сидя на кровати с глазами, в которые «хоть спички вставляй», мы думаем: «Ох, как хочу спать; этот маленький чертенок не дал мне глаз сомкнуть».

### ***Ошибочное толкование нормальных реакций***

Одной из распространенных ошибок является то, что нормальные реакции новорожденного во время сна рассматриваются родителями как сигналы о боли, сигналы призыва, хотя, как мы уже сказали, у новорожденного более активный сон, чем у взрослого. За ночь можно наблюдать, по крайней мере, пять периодов быстрого сна (БДГ). В момент перехода от быстрого сна к медленному ребенок может говорить, плакать, поворачиваться в кроватке. Несмотря на это, все же он спит. Взяв ребенка на руки, вместо того, чтобы утихомирить его, мы наоборот, окончательно его будим и нарушаем его ритмы, которые очень сложно восстановить.

Ребенок рискует, таким образом, тем, что он не сможет перейти к глубокому сну: после каждой фазы быстрого сна он просыпается (каждый час, каждые два часа), потому что у него установился ошибочный рефлекс – просыпаться после каждого «сна».

Именно это и является основной причиной нарушения сна ребенка в течение первого года жизни.

Вот как об этом писал Бенжамин Спок, известный американский педиатр:

– Ребенок только что проснулся. Сам, спонтанно. Хнычет. Мы не бежим тут же к нему, спрашивая его: «Что случилось? Хочешь кушать? Пить? Тебе одиноко? Хочешь переодеться?». Нет! Просто ребенок оглядывается вокруг после прекрасного долгого сна. Он чувствует запах постели, молока, мамы и вздыхает о блаженстве. Ноет. Так же как мы, когда торгуемся.

## **Если ребенок просыпается, чтобы поесть**

В течение первых 4-х месяцев жизни ребенка основным правилом является: всегда выполнять его требование поесть ночью, не боясь, что мы его избалуем.

У малыша еще не упорядочились его ритмы: поддерживая его, мы поможем ему стабилизировать их.

После пятого месяца ребенок обладает достаточным резервом энергии, чтобы спать всю ночь, не просыпаясь для принятия пищи. Однако когда он просыпается, он убежден, что голоден, потому что еще не научился отличать желание поесть от настоящей потребности в пище.

Эта неспособность определять собственные потребности часто не прерывается долгое время, поскольку, как только он просыпается, ему сразу же предлагают грудь или бутылочку. Таким образом, получается, что ребенок ассоциирует пищу и сон, и во время естественного пробуждения начинает искать молоко, чтобы заснуть снова.

Педиатр Роберто Альбани поясняет: «Правда заключается в том, что ребенок просыпается не потому что голоден, но требует еды, потому что ему иначе не заснуть снова. Потом в течение ночи накапливается жидкость, ребенок много писает – ребенку становится дискомфортно, что снова приводит к пробуждению, и снова он требует еды, чтобы заснуть».

В этих случаях мы можем помочь ему, сделав так, что приемы пищи в течение дня, число которых будет варьироваться в соответствии с потребностями ребенка, будут проходить через определенные промежутки. Современные педиатры советуют кормить ребенка по крайней мере через два часа, не предлагая молоко, как только он заплачет.

### **Явные признаки потребности в сне**

Наш организм сообщает нам о потребности в сне недвусмысленным способом.

- Первый признак - это зевание: увеличивается поступление кислорода в легкие, дабы предоставить излишек энергии организму, который охвачен усталостью.
- Веки снижают естественное увлажнение глаз. Оставаясь бодрствовать долгие периоды времени, глаза ощущают нехватку влаги, они краснеют, мы начинаем их тереть, чтобы способствовать увеличению потока жидкости в слезных железах.
- Яблоки глаз закатываются вверх.
- Мы чувствуем себя усталыми. В то время как в течение дня активность мозга, о чем свидетельствуют электромагнитные волны, имеет особенно высокую частоту (около 35 Герц), потребность во сне замедляет этот ритм до частоты 0,1 Герц. Речь идет о медленных и обширных волнах головного мозга, которые называются дельта-волны и характеризуют фазу глубокого сна.

Мы укладываем малыша прежде, чем он заснул, через некоторое время после приема пищи, во избежание совпадения кормления со сном или его предшествования засыпанию.

Часто после шестого месяца грудь, предлагаемая малышу ночью, трансформируется в соску, которая всегда имеет меньше питательной ценности и используется больше для успокоения.

Когда ребенок спит с нами, это не является проблемой, если мы на самом деле чувствуем себя способными поддерживать эту его привычку до тех пор, пока этого хочет ребенок. Если же мы хотим исключить ночное кормление, было бы хорошо отучить ребенка от этого между четвертым и пятым месяцами, прежде чем у него проявится тревога от разрыва, которая возникает примерно на 6 месяце.

### **20 минут плача (40, 80, 120)...**

Жаннет Бутон, французский эксперт, отмечает: «Новорожденный, которому не удалось заснуть в благоприятный момент, плачет 20 минут или время, кратное 20-ти минутам. Установлено, что ребенок, плача, проводит время, соответствующее фазам сна, которые пропущены по причине пробуждения».

#### ***... для борьбы с биологическими контрударами***

При помощи плача ребенок борется с тем, что Бутон называет биологическими контрударами. Этот факт необходимо принять во внимание, когда мы пытаемся понять кажущуюся беспричинность плача ребенка, который проснулся. У него красные глаза, ему

никак их не открыть, ножки еще неустойчивы, ему холодно, иногда он дрожит. Он обижен, ему плохо, точно так же, как если бы нас разбудили на середине приятного сна. Выброшенные из волшебного мира забвения в реальный мир, мы хотели бы перечеркнуть все и вернуться в уютные объятия сна.

Как подтверждает известный журнал «Developmental Medicine & Child Neurology»: «Восстановление нормальных циклов сна удивительно влияет на поведение детей; они вскоре становятся менее раздражительными, более спокойными, более довольными, играют с большим желанием и становятся более ласковыми. Познавательные функции, быстрота обучения, память и способность справляться с проблемами улучшаются так же как их способность находиться вместе с их ровесниками».

## **Как узнать, что ребенок готов к пробуждению**

По возможности, позвольте ребенку просыпаться самому. У него впереди еще целая жизнь, когда он будет вынужден вскакивать с постели, на лету хватать одежду, чтобы успеть в школу до того, как прозвонит звонок, или в офис, чтобы поставили штамп на карточку, или в магазин, до того как он закроется.

«Для того чтобы узнать, готов ли ребенок проснуться, достаточно тихонько погладить его по щеке или взять за ручку», – говорит Жаннет Бутон. – Если он улыбается, это значит, что он готов проснуться, если он спит с недовольным выражением на лице, лучше не настаивать на пробуждении и еще немного подождать».

На самом деле, доказано, что если систематически прерывать сон БДГ пробуждением, после 4-5 ночей ребенок будет проявлять беспокойство, тревожность, неспособность концентрироваться.

В одном эксперименте было замечено, что коты, лишенные сна БДГ в течение нескольких дней, больше бегают, больше едят, а самцы начинают «гулять».

Организм должен восстановить сон БДГ, который он потерял. После нескольких беспокойных ночей сон становится длиннее, интенсивнее, иногда с причудливыми сновидениями.

## **Ваш ребенок соня или любитель бодрствовать?**

### **Как Эйнштейн или как Наполеон**

Дети, как и взрослые, бывают либо сонями, либо страдают бессонницей – факт, который необходимо принять и с которым ничего нельзя поделать. Но не стоит драматизировать. Из каждых 10 детей 7 спят точно в соответствии с количеством времени, указанным далее в табличке, 2 – чуть больше или чуть меньше среднего, в то время как 1 из 10 долго бодрствует в кровати.

Из этого следует вывод: существует 20% вероятности, что ваш ребенок будет спать меньше среднего.

Если замечаем, что наш ребенок спит мало, у нас все-таки есть утешение.

Историки утверждают, что Наполеон Бонапарт и Томас Эдисон спали очень мало – менее 6 часов в ночь. А среди сонь можно назвать Альберта Эйнштейна: ему было необходимо спать более 9 часов, чтобы быть потом в форме.

Кроме этого, существуют и экстремальные случаи. Рассказывает Питер Хари, один из всемирных экспертов в области сна: «Одна женщина в возрасте 71 года была приглашена в нашу клинику сна, поскольку она не могла спать более 3 часов в ночь за всю свою взрослую жизнь. Днем она чувствовала себя хорошо, зимой она продолжала ежедневно кататься на лыжах. Мы обнаружили, что ее сон был исключительно глубоким и что в действительности у нее было отличное здоровье. Однако рекорд был у 70-летней медсестры. Мы наблюдали за

ней 5 ночей в лаборатории. Она спала чуть больше часа в ночь. Она говори- л'а, что часовой ночной сон – это ее средний показатель с детства...».

Вам не стоит беспокоиться. За несколько лет исследований Питер Хари больше не обнаружил подобных феноменов.

У детей также могут наблюдаться значительные отклонения в области сна. В первые недели жизни любители поспать находятся с открытыми глазами только 4 часа в сутки, в то время Как любители бодрствовать – до 16 часов в день.

Некоторые дети с рождения, вместо того чтобы спать 12-16 ЧАСОВ В день, довольствуются 8-10 часами. Если не принимать ВО внимание это, их ритмы сна, даже и очень быстрые, могут Быть достаточно регулярными и продолжительными, и педиАТРЫ заверяют, что речь идет о конституциональном факте: ПРОСТО им необходимо спать меньше, чем другим.

## **Месяц за месяцем сон укорачивается**

Продолжительность периодов сна и возраст, в котором меняются ночные привычки, варьируются, согласно достаточно стабильной схеме. Тем не менее, как обычно, могут быть индивидуальные отклонения.

Все, что здесь сказано, – это ориентировочные данные, и абсолютно не стоит волноваться, если ваш ребенок не подходит в рамки.

- Между 6-й и 8-й неделями жизни новорожденный спит в среднем 16 часов в день –7 периодов сна за сутки.
- С наступлением 3-го или 4-го месяца количество периодов сна снижается, сокращаясь до 4-5, из них 2-3 ночью, примерно с 20.00 до 6.00 или с 21.00 до 7.00. Вооружимся терпением, поскольку статистические данные говорят о том, что в период с 3-го по 6-й месяц вероятность того, что малыш будет плакать в течение ночи, намного больше.
- После 6-го месяца становится легче, так как ребенок может спать всю ночь не просыпаясь. Многие спят по 12 часов в течение ночи, иногда прерываясь на короткие пробуждения, позволяя себе вздремнуть час или больше утром или посреди дня.
- В возрасте одного года сон ребенка, в среднем, насчитывает 14 часов. Обычно он продолжается до утра и, в большинстве случаев, захватывает некоторое послеобеденное время: привычка, которая исчезнет в 2-3 года, соответственно, совпадая с уменьшением общих часов сна до 12 к концу пятилетнего возраста.

### **Тип вашего ребенка: нормальный, непоседливый, блестящий?**

Барри Т. Брацельтон, известный американский педиатр, утверждает, что вероятность спокойного сна для родителей зависит также от характера детей.

#### **Тип «Нормальный»**

- Начинает ходить и передвигаться чуть позже средних сроков.
- Кушает через регулярные интервалы и спит при помощи кормления.
- Редко страдает от газиков.
- Он плачет и имеет на это конкретную причину: хочет есть, ему жарко или есть раздражение на теле.
- Он идет на руки даже к незнакомым, если они ласково обращаются с ним.
- Родители говорят: «Он ни разу не заставил нас бодрствовать ночью. Он такой разумный...».

#### **Тип «Непоседливый»**

- Развивается в физическом и психическом отношении быстрее.

- Кушает через регулярные интервалы; спит ночью, но днем старается бодрствовать и требует внимания.
- Часто страдает от газиков, которые, однако, легко устранить.
- Плачет, если ему не уделять достаточно внимания.
- Улыбается незнакомым; стремится быть оживленным и активным. Плачет, когда наступает момент завершения деятельности.
- Иногда противится сну, и требуется около часа, чтобы уложить его спать.
- Ночью просыпается громко плача, если есть какая-то причина: новый зуб или легкая простуда.
- Родители говорят: «Как тяжело! Но мы так им довольны!».

#### **Тип «Блестящий»**

- Не очень постоянен с расписанием приема пищи и отчаянно плачет, как только почувствует голод.
- Развитие удивительно преждевременное.
- Между кормлениями долго не засыпает.
- Требует постоянного внимания взрослых; смеется с удовольствием, но плачет, когда на него не обращают внимания.
- Очень страдает от газиков, притом плача долго и отчаянно.
- Хочет оставаться только с мамой, и не принимает других людей, иногда даже папу или бабушку.
- Засыпает с трудом и исключительно на руках. Хочет всегда бодрствовать из-за боязни задохнуться, успокаивается, только когда засыпает.
- Родители говорят: «Исключительный ребенок... но какой стресс!».

#### **Средняя продолжительность сна в различном возрасте**

<b>Возраст</b>	<b>Дневной сон</b>	<b>Ночной сон</b>	<b>Сон в комплексе</b>
1 неделя	8 часов	8 часов 30 минут	16 часов 30 минут
4 неделя	6 часов 45 минут	8 часов 45 минут	15 часов 30 минут
3-4 месяца	5 часов	10 часов	15 часов
6 месяцев	4 часа	10 часов	14 часов
9 месяцев	2 часа 45 минут	11 часов 15 минут	14 часов
1 год	2 часа 30 минут	11 часов 30 минут	14 часов
1 год с половиной	2 часа	11 часов 30 минут	13 часов 30 минут
2 года	1 час 15 минут	11 часов 45 минут	13 часов
3 года	1 час	11 часов	12 часов
4 года		11 часов 30 минут	11 часов 30 минут
5 лет		11 часов	11 часов
6 лет		10 часов 45 минут	10 часов 45 минут
Старше 6 лет		10 часов	10 часов

## **Дневной сон: да или нет?**

В первые полтора года жизни детям необходимо немного поспать в первой половине дня и после главного приема пищи, чтобы в сумме количество такого сна составляло 4 часа в день в течение первых 6-ти месяцев, а затем постепенно снижалось.

Многие педиатры советуют сохранять обычай дневного сна продолжительное™ в 1 час до тех пор, пока ребенок чувствует в этом необходимость.

Жаннет Бутон, которая провела во Франции исследования на предмет влияния дневного сна на поведение детей из приюта, утверждает, что данный обычай необходимо продлить как можно дольше, вплоть до школьного возраста.

Как отмечает американский педиатр Сьюзан Э. Готтлиб в своей книге «Как решить проблемы детского сна»: «Ребенок, которого легко разозлить, который плачет из-за мелочей, не может долго концентрировать свое внимание на чем-то или быстро устает от игры или другой деятельности, быстро утомляется, особенно в последние часы дня. Однажды сумев подойти к проблеме индивидуально, можно предложить средство, с помощью которого ребенок-чертенок полностью изменится».

Обычай спать в первой половине дня может быть оправданным компромиссом, позволяющим родителям, которые работают, наслаждаться общением с ребенком вечером чуть больше, после возвращения домой, не лишая его необходимого количества сна.

## **«Волшебство», убаюкивающее ребенка**

В некоторых уголках мира дети спят в гамаках, подвешенных к потолку и покачивающихся на ласковом ветерке, они засыпают в сопровождении привычных звуков: журчания воды, звона кухонной посуды, блеяния овец, мычания коров. Ностальгия и романтика. В 75 метрах нашей квартиры единственные звуки, которые мы слышим, – это непрерывное журчание холодильника, клаксон машины на улице, телевизор соседа с нижнего этажа, громкие падения соседа сверху, тренирующегося для занятий каратэ. И если колыбель качается, то это потому, что пол дрожит от проходящего под землей метро.

Если мы хотим воспользоваться волшебством, распространенным среди родителей, доведенных до изнеможения многими часами варки каши, смены пеленок, укачивания ребенка, стирки, – то мы поем колыбельную под аккомпанемент биения сердца ночи, самым гармоничным образом.

Итальянское слово *incantissimo*, (волшеичество), содержит в себе слово *canto* (означающее «пение»).

Колыбельная – это простая мелодия, которая повторяется с минимальными изменениями, достаточными для избежания монотонности, но позволяющими всегда оставаться узнаваемой оригинальной теме. Так же как мы считаем овец, чтобы заснуть: все овцы примерно одинаковы, но нет ни одной той же самой овцы.

## **Убаюкаем ребенка: если об этом вспомним**

Что требует новорожденный, когда появляется на свет? Не которые сравнивают этот опыт с тем, что испытывают космонавты, отправленные в космос. Но в то время как космонавт прежде чем столкнуться с внеземными приключениями, месяцами готовится к встрече с миром без гравитации, ребенок напротив, к моменту рождения сталкивается с неизвестным: он должен приспособиться к потребностям, ранее никогда не испытанным.

Речь идет не только о приспособлении движений рук и ног, которые привыкли плавать в защищенном пространстве родовой жидкости. Зрение, осязание, слух, обоняние, вкус также должны справиться с условиями, до сих пор неизвестным!

В отличие от детенышей многих животных, которые с рождения встают на ноги или лапы, чтобы отправиться в жизненный путь, детеныш человека особенно неподготовлен: он даже не способен держать головку.

Тот, кто становится потом самым разумным существом среди всех животных, на момент рождения находится в самом невыгодном положении.

Поэтому помощь мамы незаменима. Именно через нее ребенок учится отделять собственное тело от других.

Сбитые с толку современными советами по воспитанию детей младенческого возраста, слишком упрощенными, мы часто начинаем верить в то, что ребенок будет более независимым, если его предоставить самому себе. Все с точностью до наоборот: чем теснее контакт с мамой, тем лучше будет развиваться его способность к автономности. Именно ласка, нежность, колыбельные являются средством, при помощи которого малышу удастся обрести способность быть в равновесии и применять слух и осязание, основополагающие «инструменты» овладения миром, который его окружает.

### ***Детская кроватка для убаюкивания: к чему это приведет?***

Нет ли опасности, что ребенок обретет плохие привычки? Именно данное сомнение заставляет смотреть с подозрением на слова колыбельная и убаюкивать.

В магазинах с товарами для детей больше не встретишь спроса на качающуюся колыбель. Действительно, кто сегодня располагает временем для убаюкивания детей? Даже те немногие, кто делает это, почти чувствуют себя виноватыми – они боятся, что ребенок обретет «дурную привычку».

«Но какую? – вступает в полемику французский психолог Сандрин Сфец. – Многие родители боятся избаловать своего ребенка. Наше общество всегда требует независимости и автономии преждевременно: как следствие – убаюкивание запрещено в первые месяцы. Но в эти несколько месяцев не существует вредных потребностей, только жизненно важные. Ребенку необходимо, чтобы его убаюкивали так же, как ему необходимо питаться и дышать, и удовлетворенная потребность никогда не сделает его зависимым. Единственная привычка, которую ребенок может приобрести, – это обрести веру в себя самого».

Доказательства, подтвержденные экспериментальными дан-

- Мелвин Коннер, врач и антрополог Университета Эмери города Атланты в США, сделал открытие, что «3-4-летние дети африканских народностей Кунг, в Ботсване, отстраненные от своих матерей в первые месяцы жизни, по сравнению с американскими детьми того же возраста, рискуют отдалиться от своих родителей и проводить больше времени, играя со сверстниками».
- Лабораторные эксперименты, проведенные группой исследователей Ванкуверского университета в Канаде, показали, что, когда ребенка убаюкивают, замедляется биение сердца, снижается мышечное напряжение, дыхание становится более ровным и глубоким, синхронным с ритмом сердца.

### ***Колыбельная усиливает эффект убаюкивания***

Релаксация особенно усиливается, если убаюкивание сопровождается пением. Франко Брера, автор музыки для расслабления беременных женщин, заметил: «В эпоху Возрождения темп музыки назывался pulsus (пульс) именно потому, что опирался на биение сердца. На этом ритме строится размер колыбельных, который повторяет стук сердца: 60 ударов в минуту».

Поэтому колыбельная усиливает эффект убаюкивания, помогая синхронизировать дыхание и ритм сердца.

Не случайно, когда мы берем на руки малыша, чтобы спеть ему колыбельную, мы инстинктивно выбираем для поддержки левую руку, укладывая его так, что его голова лежит

у нашего сердца. Сочетание музыки и биения сердца матери создает глубокий расслабляющий эффект.

### **Воздействие колыбельной на организм**

- Колыбельная помогает за короткое время синхронизировать дыхание: в самом деле, тот кто ее слушает, начинает в скором времени дышать в такт музыке.
- Биение сердца замедляется и подстраивается под ритм музыки. Уменьшается мышечное напряжение. Тело расслабляется и по нему разливается чувство комфорта.
- Колыбельные, как правило, ровные, в них никогда не встречается ритмических прыжков: поэтому, в отличие от многочисленных мультфильмов и телевизионных спектаклей, колыбельные не вызывают возбуждения у детей.
- Колыбельные исполняются шепотом: все народы мира поют колыбельные чуть слышно.

«Успокаивающий эффект приходит постепенно, словно на цыпочках, – объясняет Марко Тодескини. – Это потому, что колыбельную советуют петь в пределах так называемого слухового порога восприятия. Это значит, что ребенок должен чуть слышать ее. В ходе эксперимента группу взрослых заставляли слушать колыбельные, а потом просили описать испытанные ощущения. Из ответов выяснилось, что музыка вызвала приятные ощущения и чарующие образы, среди которых наиболее распространенными были морские волны и легкое кружение листьев: два символа внутреннего умиротворения».

### **Песня помогает жить**

Попробуем поразмышлять. Для описания плавных движений ребенка мы прибегаем к помощи музыкальных терминов, например, мы комментируем: «Он так гармонично двигается». Но речь идет не только о способе выражения похвалы. Движение и слух связаны между собой, поскольку орган, отвечающий за равновесие и регулирующий наши движения, находится во внутреннем ухе. «Через ухо музыка оказывает воздействие полностью на человека, – пишет Марко Тодескини в своей книге "Психобиофизика". – По закону резонанса колебаний музыка активизирует деятельность миллионов клеток головного мозга, что приводит к гармоничному равновесию». Убаюкивание в сопровождении с пением стимулирует созревшие нервного канатика, который соединяет мозг с органами равновесия; кроме того, это позволяет ребенку двигаться более спокойным образом и, наконец, предоставляет возможность справиться со стрессом и чрезмерной эмоциональностью.

#### **«Мадресе»: язык ее счастья**

Движение, ритм, пение. Слова также очень важны для выстраивания отношений с ребенком. Психолог Массимо Ана-лизи отмечает: «Когда мать убаюкивает ребенка, напевая, она использует музыкальный язык, отличный от всего прочего – мадресе – с интонационно выделенными фразами, которые, кроме всего прочего, наполнены смыслом». Считается, что ребенок не понимает, что ему говорят. Однако очарование образов и звуков, которые содержатся в колыбельной, вызывает у нас такое чувство, которое не может быть не воспринято ребенком.

Малыш, конечно, впитывает всю любовь, содержащуюся в словах, например таких:

*Как хорошо мне знакомы эти красивые глаза, волосы,*

*Золотая шейка и хорошенькая грудка.*

Или еще:

*Спи, мой милый, спи, отдыхай,*

*Ты – мой букет из лилий, мой розовый куст.*

## Папин голос

Убаюкивание не должно быть привилегией мам или женщин в целом. Справедливы доказательства специалиста Университета Северной Каролины Уильяма Фрифера, что дети предпочитают голос мамы голосам других женщин или папиному голосу, просто потому что более всего к нему привыкли. Нет причины, по которой ребенок не должен любить папин голос в момент убаюкивания.

Согласно мнению психологов, напротив, очень важно, чтобы папа иногда сменял маму. Для ребенка полезно почувствовать отцовскую любовь, что способствует его развитию. Папа стремится держать его крепко, поддерживая его спинку одной рукой и положив головку так, что шея ребенка упирается в углубление локтя. Таким образом удастся внушить ребенку чувство защищенности. Но не только: низкий тон голоса способствует более быстрому расслаблению.

Мужчины находятся в долгу перед женщинами и должны этот долг вернуть. Веками задача уложить ребенка спать передавалась уже измотанным работой женщинам. Один из жалобных плачей, наиболее распространенный в колыбельных, касается именно отсутствия мужей.

*Баю-бай, малютка,  
Баю-бай, мой маленький,  
Ты скорее засыпай  
На груди у маменьки.  
Твоя мама здесь, с тобой,  
А папа вернется домой.  
Баю-баю-баю-бай,  
Ты скорее засыпай.  
А если папа не вернется,  
Твоей маме плакать придется.  
Но пусть малыш не знает,  
Пусть он засыпает...*

...Так говорили женщины области Трентино. Они пели так, потому что в те времена женщины разговаривали с младенцами, словно с духовниками. Иногда колыбельная служила больше матери, чем ребенку: это был способ поделиться своим горем.

А сегодня? Колыбельная должна быть песней родительской любви к детям.

*Засыпай, мой дорогой, на подушках,  
Мама сделает тебе букет из роз.  
Баю-бай, мое сокровище,  
Баю-баю-баю-бай.*

## Если ребенок, чтобы уснуть, раскачивается и бьется головой

*Джакомо, когда укладывается спать, становится на колени и неистово раскачивается и ударяется об изголовье кровати. Это продолжается 10-15 минут, затем он засыпает. Он это проделывает и перед дневным сном. Остальную часть дня он ведет себя хорошо. Это продолжается примерно год. Я боюсь, что все эти удары могут нанести ущерб его мозгу...*

Джованни, папа двухлетнего Джакомо

Случай с Джакомо не единичный, это у педиатров называется ритмичным поведением, которое очень распространено среди детей 1-5 лет. Некоторые уже в 2 месяца начинают раскачиваться корпусом.

«Здесь не о чем волноваться, это абсолютно нормально, – дает объяснения психолог Джовани Маркаццан. – Детям нравится, когда их укачивают, и я не вижу причин, почему они не могут это делать сами. В целом, эти маленькие "баранчики" начинают вести себя активно ночью с 9 месяцев. После нескольких недель раскачивания они присоединяют к своей привычке удары головой. У наиболее упрямых это продолжается неделями, месяцами и, наконец, годами. Потом, как правило, после полутора лет такая практика вдруг прекращается, редко данная привычка может сохраняться до 4-х лет. Если верить статистике, такое случается с каждым 27-м мальчиком и с каждой 80-й девочкой».

### **Древнее искусство убаюкивать ребенка**

- Самый классический способ убаюкивать ребенка - держать его, расположив в выемке руки, так чтобы его голова упиралась в вашу грудь напротив сердца. Однако некоторые дети предпочитают другие позиции, и нет причин отказывать им в этом. Ребенка можно держать также животом вниз: тогда мы поддерживаем его между ножками.
- Чтобы успокоить плачущего новорожденного, рекомендуется убаюкивать его с особой нежностью (стараясь, чтобы это не трансформировалось в тревогу или усталость). Успокаивающим голосом можно нашептывать ему приятные слова. Таким образом малыш придет к состоянию дремоты и в скором времени уснет.
- Ночную колыбельную стоит петь тихим, но не монотонным образом. Ритм в колыбельной должен сопровождаться временными остановками так же, как на качелях, которые достигнув высокой точки, останавливаются на момент, чтобы снова опуститься вниз. Это одна из разновидностей маятника.
- Необязательно попадать в ноты, ребенок еще не в состоянии судить о тоне нашего пения. Голос должен быть тихим, почти неслышным.
- Слова должны быть странноватыми, чужаковатыми, импровизированными. Не нужно, однако, недооценивать тот факт, что через колыбельную дети знакомятся с языком и народными традициями. Выбор поэтичного текста может понравиться ребенку. Повторение одних и тех же слов (например, имя ребенка) обладает гипнотическим воздействием, что благоприятствует засыпанию.
- Было бы хорошо, если бы папа сменял маму и пел сам колыбельную. Сменяясь, родители придают ребенку уверенность в том, что он может рассчитывать на них обоих.

### **Колыбельная, которая никогда не заканчивается**

В непредвиденной ситуации, когда мы не можем быть рядом, когда мы безумно устали или дети уже достаточно большие, можно прибегнуть к помощи электроники, как к заменителю голоса мамы или папы.

- Запишите на кассету четыре или пять строф песни, спетой вами вполголоса, в медленном ритме.
- Запишите несколько раз ту же музыку или другие колыбельные, чтобы закончить кассету.

Однако помните, что кассета не сможет заменить вашего присутствия. Это лишь приспособление для воспроизведения вашего голоса, позволяющее вам отдохнуть.

### ***Подозрительная игра. Но без последствий***

Но что может случиться с их головой, подвергнутой этим испытаниям? Ничего, заверяют эксперты, максимум – немного шишек.

Никто не знает причин этой ночной игры. Считается, что это обуславливается зубной болью, развитием нервной системы или это просто способ самоуспокоения. Верным остается тот факт, что ритмические движения как возникают, так и исчезают, не оставляя никакого следа на развитии личности и умственных способностях ребенка.

Если, тем не менее, вы не хотите смириться и ждать, когда «удары головой» исчезнут сами собой, можно постараться снизить их интенсивность и частоту при помощи следующих мер.

- В течение дня создайте для ребенка ситуации, когда он может покачаться: на качелях, у вас на руках, или на лошадке- качалке.
- Пусть ребенок послушает музыку и потанцует с вами, хлопая ритмично в ладоши.
- Оббейте мягким материалом стенки кровати, чтобы защитить его голову.
- Замечено, что прослушивание метронома, который музыканты используют для того, чтобы держать темп, помогает избавиться от этой привычки.

## **Секреты хорошего сна**

Если бы было можно проникнуть в голову новорожденного и прочитать его запутанные мысли, возможно, мы бы поняли, что его единственным желанием является возвращение в темную теплоту материнского чрева или хотя бы оставаться рядом, сцепившись с телом мамы, как маленький представитель народности банту.

Жаннет Бутон пишет: «Когда человеческому существу не удается больше ориентироваться во времени и пространстве, он теряет веру в самого себя. Чтобы привыкнуть к этому, ему необходимо сдерживать себя, держаться в рамках». Так и ребенок: прежде чем погрузиться в ночную темноту и встретиться с неизведанным миром снов, точек отсчета и границ, от которых он защищается, ему хочется оказаться в теплом гнездышке и найти близость и утешение.

## **Угол защищенности**

*Мне нравится, когда меня плотно заворачивают в одеяло. Если оно разворачивается, тогда я зову кого-нибудь.*

Альберто, 4 года

Каждый раз, когда предоставляется случай, кошка, чтобы отдохнуть, забирается под мебель или, если ей повезет и она найдет райское местечко, залезает на дно картонной коробки и затаивается там.

То же происходит, когда ребенка укладывают в колыбель. Он сворачивается клубком поперек стенок. Ему не нравится спать посередине, в этом положении он чувствует себя незащищенным- он не знает, как ориентироваться.

Часто ребенок укладывается поперек, головой в угол. Это привычка, которая сохранилась со времен «навигации» в чреве матери. Как объясняют неонатологи, в момент, когда мама ложится, ребенок должен расположиться поперек по отношению к матке, чтобы избежать столкновения своего позвоночника с позвоночником мамы.

Любимое место – это тело мамы: в сумке-рюкзачке, верхом на спине или уткнувшись носиком в грудь. Там ребенок слышит стук сердца, ритмичное колебание от дыхания, качание от шагов, звук голоса и запах своей мамы. В первые недели жизни, в течение дня, мы дарим ребенку удовольствие спать таким образом, не боясь избаловать его.

## **Родной запах**

В одном детском садике во Франции мам двадцати детей попросили одевать их в течение двух последующих дней в одну и ту же белую майку. Майки с надписанным именем матери были перенесены в детский сад и помещены в одну большую корзину – каждый из 20 детей должен был выбрать майку, которая ему больше всего понравилась. Даже если дети не умели читать, все инстинктивно выбрали ту майку, которую на них надела мама.

Запахи являются очень важной отправной точкой. Собаки и кошки, прежде чем присесть, внимательно принимают к местности, чтобы найти правильное место для отдыха. Ягнята с самого рождения по запаху находят свою мать среди множества овец в овчарне.

## Голова – на север, ноги – на юг

Рассказывают, что известный английский писатель Чарльз Диккенс, когда путешествовал, приводил в отчаяние всех владельцев гостиниц, в которых он останавливался переночевать.

Неизменно утром в его комнате они находили мебель переставленной, и часто кровать была поставлена поперек, в центре комнаты. Прежде чем лечь спать, Диккенс сверялся со своим компасом, чтобы во время сна его голова была направлена на север, а ноги – на юг, в направлениях магнитного поля Земли.

Эксперименты, проведенные в Центре сна в Беркли, США, показали, что артериальное давление понижается, когда голова направлена на север, в то время как глубина сна усиливается, если кровать расположена в направлении восток-запад.

Речь идет не только о недавних открытиях. Тысячелетия назад китайцы придавали огромное значение тому, как располагается мебель и комнаты в доме. В наши дни новая наука, геобиология, доказала, что многие нарушения зависят от течения подземных водных потоков, от магнитных полей Земли и направления электрических потоков.

В своей книге «Геобиология» Реми Александре рассказывает об эксперименте, проведенном в 1965 г. немецким врачом Ашоффом над группой из 125 пациентов, которые страдали от бессонницы и до того момента не достигли какого-то улучшения. Их попросили переставить кровати в соответствии с законами геобиологии.

Треть его «неизлечимых» пациентов отметили улучшение в самочувствии с первого дня; другие 40% начали замечать позитивные результаты только через несколько недель; остальные 30% не обнаружили никакого улучшения.

### Один случай

*Так, например, доктор Ашофф рассказывает об одном маленьком пациенте: «Мать, моя клиентка, приписывала нервозность своего ребенка бессоннице, которая длилась 4 года. Как только Ребенка укладывали, он тут же вставал и, стоя на ножках в кроватке, начинал раскачиваться из одной стороны в другую без остановки, до тех пор пока не падал на кровать мокрый от пота около часу ночи... Все усилия врачей, направленные на то, чтобы ребенок засыпал при помощи транквилизаторов, были тщетны. Я посоветовал матери проконсультироваться насчет местоположения кровати с экспертом-биогеологом. Родители решили попробовать передвинуть кровать на несколько метров, убежденные в том, что ситуация хотя бы не ухудшится. В этот вечер мать уложила ребенка спать в 20.00. Малыш лег в кроватку и проспал до 9.00 следующего утра, ни разу не просыпаясь. Впоследствии ребенок спал нормально. Через несколько недель эксперт подтвердил гипотезу: ранее кровать находилось на месте концентрации земного магнитного поля, на пересечении сетки Хартмана».*

Если ребенок не спит, а причина кажется необъяснимой, попробуем переставить кроватку в различные места в комнате и проверим, в каком месте сон ребенка наиболее спокоен. Проверим также, не проходят ли электрические провода по стенам комнаты: в этом случае они формируют магнитные поля, которые могут помешать сну.

### Сетка Хартмана

Так называемая «сетка Хартмана» получила имя Эрнста Хартмана, немецкого ученого из Гейдельбергского университета, пионера геобиологии. Хартман был убежден, что значительная часть болезней человека психического и физического плана происходит от вредных излучений земных магнитных полей, подземных водных потоков и электромагнитных полей, возникающих от электрических проводов домашних электроприборов. Земные магнитные поля формируют решетку «сетки Хартмана», состоящей из «лучей Хартмана», которые покрывают всю поверхность земного шара. Если находиться долгое время на месте узлов, сформированных этими решетками (так называемые «узлы Хартмана»), можно обнаружить «необъяснимые» нарушения.

## **На животе или животом вверх**

Еще несколько лет назад педиатры советовали укладывать новорожденного спать на живот или на бок. Считалось, что таким образом можно предотвратить опасность задохнуться от возможного срыгивания после принятия пищи. Сегодня педиатры советуют укладывать ребенка на правый бок или животом вверх: статистические данные указывают на то, что эти положения наиболее безопасны.

По мере того как ребенок растет, необходимо его приучить двигаться в свободной манере, чтобы он смог менять позиции. Мы можем помочь ему, например, помещая маленькую игрушку или погремушку на одну или другую сторону кровати.

Это способствует возникновению независимых движений различных частей тела, что очень важно для развития моторного равновесия.

## **Ночные друзья**

*Сначала у меня был ночник на комод, а потом у меня появился брат.*

Сандро, 3 года

Самым известным среди «ночных друзей», как психологи называют успокаивающие предметы, является одеялко Линуса, героя комиксов Чарлза М. Шульца.

Но недостаточно иметь рядом с собой Линуса только ночью, необходимо его таскать с собой повсюду с утра до ночи, держа в руке, в то время когда другая рука занята, так как большой палец находится во рту.

Должны ли мы волноваться о том, что наши дети так будут вести себя всегда? Кажется, нет.

Часто именно мы сами дарим-ребенку плюшевого мишку или мягкую игрушку, которые составят компанию в длинном путешествии в ночи: и так как это частичка папы или мамы, то они продолжают оставаться рядом.

Единственная проблема: ребенок настолько привязывается к вещи, что без нее не может уснуть.

По этой причине нужно найти что-нибудь легко заменяемое, как, например, две мамины рубашки того же цвета, запаха и фасона или несколько кукол, одну из которых вы предложите ребенку выбрать вечером.

Таким образом, если ребенок потеряет эту вещь из виду или забудет про нее после прогулки или потому, что ее переставили, он всегда найдет что-нибудь для ночной компании. Необходимо также обратить внимание на то, чтобы не лишать предмет «тотем» его характеристик, например, постирав его: он может потерять свою «магическую силу».

### ***Одеялко Линуса***

Успокаивающая сила одеяла состоит в его запахе и мягкости. С точки зрения обаяния, идеальной является ткань, которую мы кладем ребенку на грудь, чтобы ребенок мог отрывивать: она соединяет в себе запах мамы, молока и самого ребенка. Однако опасным является одеяло с кружевами: если ребенок до 2-х лет начнет его закидывать в рот, он может задонуться.

### ***Плюшевый мишка***

Малыши предпочитают плюшевых мишек из-за мягкости их шерстки намного труднее ребенку привыкнуть к крокодилу или динозавру.

Мы должны удостовериться в том, что на мишке нет пуговиц, глаз, пластинок, которые ребенок может оторвать и проглотить.

## **Звуки, которые успокаивают**

Ученые, занимающиеся музыкальной терапией, обнаружили, что звуки, порождаемые морем, дождем или шелестом листьев, названные «белыми звуками», вызывают у человека максимальное расслабление.

- Эффективным и экономным способом воспроизвести эти звуки является настройка радио между двумя радиостанциями. Вы ничего не услышите, и все же радио будет издавать «белые звуки», которые побуждают церебральные волны настроиться.
- На самом деле, все состояния нашего сознания (бодрствование, все стадии сна) зависят от активности головного мозга, которая выражается при помощи церебральных электромагнитных волн.
- Частота вибраций «белых звуков» равна 8 циклов в секунду, эта частота та же самая, что и у альфа-волн головного мозга, когда он бодрствует, но находится в состоянии расслабления, те же вибрации издает Земля.
- Сегодня в продаже можно найти CD с музыкой и «белыми звуками», предназначенные для засыпания.

## **Первые слезы и наше отчаяние**

После первого месяца жизни ребенка можно подумать, что мы подошли к концу туннеля: малыш начинает различать день и ночь, стремясь по-другому, чем раньше, организовать время сна, просыпается в одно и то же время с регулярными интервалами в течение дня и редко просыпается ночью. Постепенно ночной интервал увеличивается, и потребность в питании понемногу смещается на первые утренние часы.

## **Вечерние колики**

Но однажды вечером, неожиданно, после спокойного мирного дня, ребенок начинает плакать и кричать: кажется, что он на пороге настоящего нервного срыва; он сгибается, как будто он страдает от ужасного спазма, и он никак не успокаивается: ни с соской, ни у мамы на руках. Слова, ласка, массаж животика – ничего не помогает: малыш продолжает плакать безутешно.

В последующие дни, в одно и то же время, происходит то же самое. Плач настолько громкий, непрерывный, отчаянный, что даже самые терпеливые родители находятся на грани срыва.

Ничто не может утешить ребенка, и мы отчаиваемся еще больше чем он. Мы боимся, что ребенку грозит опасность, что он страдает; мы чувствуем себя беспомощными и начинаем спрашивать себя, что мы сделали неправильно: «Моего молока недостаточно, я небрежно отношусь к ребенку, он съел что-то, что доставляет ему дискомфорт...». Мы пробуем все: мы берем его на руки, поворачиваем его на живот, делаем массаж, пытаемся дать ему соску, поем колыбельную, водим его по комнате, все бесполезно. Чем больше мы его успокаиваем, тем хуже.

До тех пор, пока кто-нибудь не даст нам удовлетворительного объяснения причин этого плача, который называется вечерние колики, газики грудного или газики второго месяца.

Многие ученые, однако, до сих пор сомневаются, что это колики.

Тем не менее, установленным фактом является следующее: колики вызваны не болезнями или психологическими проблемами. Некоторые считают, что они происходят из-за желудочно-кишечной незрелости или недоразвитой центральной нервной системы; из-за временной недостаточности гормонов или пищеварительных ферментов; из-за аллергической реакции на материнское молоко.

Но ни одна теория не нашла своего подтверждения, и никому не удалось доказать, что эти кризисы плача происходят из-за «тревожности мамы», как это считалось годами, что вызывало у родителей чувство вины, бесполезное и даже вредное.

Считая, что плач вызван нашими недостатками, в тщетных попытках успокоить ребенка и доставить ему какое-то облегчение мы пытаемся подавить стимулы и внимание, что

приводит к еще более беспокойному поведению. И когда беспокойство постепенно исчезает, красные от чувства вины, мы тем не менее, чувствуем необходимость продолжать реагировать на любой признак плача, взяв немедленно ребенка на руки. Таким образом устанавливаются привычки сна, которые потом очень сложно изменить. Ребенку становится сложно засыпать самостоятельно, и ночью он просыпается часто и на продолжительное время.

Вот почему очень важно воспринимать эти кризисы как момент необходимого упорядочивания при взрослении.

### ***Нормальная фаза роста***

Исследователи проверили, что вечерние плачи выполняют функцию выплеска подавленной энергии и снятия напряжения, накопленного в течение дня. Речь идет о нормальной фазе

гиперактивности; так же, как мотор продолжает проворачиваться после выключения: это выход избытка энергии, который соответствует моменту, когда температура тела поднимается и функционирование организма более активно.

Педиатр Барри Т. Брацельтон поясняет: «За несколько лет мы установили, благодаря исследованиям, проведенным в детской больнице Бостона, что в возрасте 3-х недель дети обычно плачут от часа до полутора в день. В возрасте 6-ти недель – плачут до 2-х часов, а иногда и до 4-х часов в день. Затем, по мере того как они начинают издавать звуки, улыбаться, привыкать общаться по-разному с теми, кто их окружает, продолжительность плача сокращается, и он совсем пропадает к третьему месяцу».

### ***Существует ли «личность с коликами»***

Некоторые педиатры на теоретическом уровне утверждают, что существует личность с коликами: ребенок легко просыпается, спит меньше нормы, всегда беспокоен, не любит яркого света, требует продолжительной стимуляции и очень чувствителен... На самом деле, вырастая, эти малыши совсем не «труднее» остальных. В одном исследовании группы детей 4-7 лет, проводившемся при Центре, изучающем нарушения сна, в Пенсильвании, США, было установлено только 25% детей с коликами, которых родители считали «трудными», в то время как 61% детей, которые считались «нормальными» в период вечерних колик, после взросления становились «трудными».

### ***Как успокоить детей и родителей***

- Не стоит стараться успокоить плач ребенка любой ценой, убаюкивая его, покачивая его или прогуливаясь по дому, держа его на руках. Иногда это может даже привести к возрастанию нервного напряжения, что сделает ребенка еще более беспокойным. Его плач, на самом деле, является способом освобождения от потребностей, которые его беспокоят и которые он не может выразить по-другому.
- Самый лучший способ – это поместить ребенка в теплую колыбель в затемненной комнате и предоставить ему возможность «изливаться», находясь рядом, лаская его с нежностью, положив ему руку на спину и убаюкивая его.
- Для нашего утешения можно повторять себе часто, что детей, которые проходят через данную фазу упорядочивания, очень много. Каждый месяц в Италии насчитывается их около 20 000, почти каждый второй страдает от этого иногда, в то время как каждый седьмой сталкивается с этой проблемой более трех раз в неделю, и плач продолжается в течение 3-х часов, повторяясь, по крайней мере, три недели.
- Следует помнить: несмотря на плач и кажущиеся страдания, эти дети имеют превосходное здоровье и прекрасно растут. С прошествием нескольких недель кризисы внезапно прекратятся, так же как и возникли.

### **А если это не колики?**

Определить, плачет ребенок из-за вечерних колик или по другой причине, очень легко. Вот характеристики, которые должны приниматься во внимание.

#### **Это колики, если...**

- Ребенок плачет в определенное время, только в конце дня или вечером, как будто подчиняясь внутреннему биологическому расписанию.
- Плач продолжительный, громкий и неистовый, а иногда он переходит в крик.
- Лицо красное, хотя после продолжительного плача, оно может стать бледным или лиловым.
- Животик надутый и твердый.
- Руки и ноги холодные.
- Ребенок передвигается на согнутых ногах, спина выгибается, он неистово машет руками.
- Он не голоден: даже если он принимает грудь или бутылочку плач возобновляется сразу же после кормления и часто ребенок срыгивает то, что поел.

#### **Это не колики, если...**

- Вечером ребенок долго плачет, хотя после кормления он засыпает: ребенок просто был голоден.
- Ребенок плачет, но после срыгивания он успокаивается. В этом случае у него в желудке воздух.
- Перестает плакать, если ребенка взять на руки, и начинает! снова, как только положишь его в кроватку - он просто нуждается в ласке и внимании.

*У меня трое детей, и у них у всех были колики, а у двоих близнецов одновременно. Хорошо, что у меня был опыт с первым ребенком. Мне помогло то, что я запомнила, что колики не продлятся долго, даже если один день казался годом! И потом, я всегда держала в голове: мои малыши не имеют никакого желания плакать, как и я не имела никакого желания слышать их плач.*

Елизавета, мама Луки, Франческо и Джовани

### ***Меры предосторожности***

Дети, испытывающие колики, постоянно прибавляют в весе, как правило, они не срыгивают, у них нет поноса, и по этим причинам многие педиатры считают, что речь не может идти о желудочно-кишечном нарушении.

Однако, на самом деле, иногда те, кто страдает коликами, накапливают газики в животе, возможно из-за того, что глотают воздух во время плача.

Некоторые предварительные меры помогут снизить образование газиков в кишечнике.

- Сделайте так, чтобы ребенок срыгивал во время и после кормления.
- Если мы не кормим его грудью, проконтролируем, чтобы молоко было тепленьким или комнатной температуры. Следует проконсультироваться у врача, подходит ли данная формула для ребенка.
- Если мы кормим грудью, а в семье были случаи с аллергией или неприятием пищи, попробуем несколько дней потреблять молоко, сыры, йогурты и другие молочные продукты. Иногда ребенок не принимает лактозу, присутствующую в молоке коровы и в производных продуктах. Другие продукты, которые могут не приниматься ребенком, – это кофе, чай, кола и шоколад.

### **Маленькие уловки, которые иногда действуют**

- Ласковое убаюкивание ребенка стимулирует развитие тонких механизмов внутреннего уха, способствует восстановлению равновесия и иногда может снизить беспокойство.
- После кормления нужно положить ребенка на плечи или животом вниз на колени или под рукой, животом вдоль нашего бедра или с опорой на внутреннюю часть предплечья.
- Шум мотора машины, которая следует со скоростью 55 км/час и доводит до отчаяния некоторых пап, обладает успокаивающим действием.
- Легкий настой ромашки с семенами фенхеля или аниса звездообразного может в некоторых случаях успокоить малыша.

## Ритуалы счастливых ночей

*Мама и папа всегда оставляют дверь открытой, потом приходит сон и закрывает ее.*

Мауд, 5 лет

Немецкий музыковед Йоханн Кнойтген и известный ученый естествовед Конрад Лоренц открыли, что плач детей и млекопитающих животных перед засыпанием похож: он имеет такую же безутешную интонацию.

«Это естественная биологическая реакция, – объясняет Кнойтген, – общая для всех детенышей живых существ, думающих, что родители забыли о них, продолжая заниматься своими делами и оставив своих детей с собой наедине. Мы, взрослые, стараемся минимизировать эти ощущения, но для ребенка эти страхи определены и реальны».

Данное ощущение препятствует засыпанию детей, даже очень усталых, они хотят спать, но не могут закрыть глаза. И не только. В первые годы своей жизни ребенок начинает входить во вкус, открывая для себя окружающий мир, и он ему кажется занимательным, ярким и экстраординарно новым. Он никогда не уставал бы исследовать его; но в какой-то момент он должен закрыть глаза, чтобы оставить этот мир на некоторое время. Поэтому не стоит удивляться, если наш малыш не хочет засыпать.

*Вечером я изо всех сил хочу, чтобы меня скорее разбудили утром.*

Леонора, 4 года

*Нужно спать, так ты отдыхаешь, а завтра ты можешь снова «поуставать»*

Эдуардо, 3 года

Однако у нас есть союзник. В конце дня, переполненный эмоциональными открытиями, ребенок действительно обессилен и действительно хочет спать. Давайте найдем в рамках нашей занятой жизни возможность окружить сон ребенка ритуалами, которые с радостью приведут его в «царство снов». Чтобы склонить ребенка добровольно пойти спать, необходимо помочь ему выстроить внутри себя образы, приятные воспоминания и позитивные ассоциации с «баиньками», которые приятно сопровождают его в мир темноты и сна. Психологи называют их «добрыми духами».

## Три способа встретить сон

### 1. Без расписания

Некоторые родители плохо воспринимают расписание, предпочитая свободу и спонтанность. Они решают в последний момент выйти из дома, чтобы поесть пиццы или прогуляться по парку, и за собой они ведут ребенка, который бодрствует допоздна.

Однако за это придется платить, предупреждает известный американский психолог Пенелопа Лич: «Ребенок бодрствует в зависимости от необходимости, и возможно, он не ложится спать охотно в обычное время потому, что в этот вечер так вам удобно. Скорее это будет ребенок, который встает поздно несколько недель, а его сон в течение дня будет нерегулярным».

## **2. Ждем, пока ребенок не захочет спать**

В целом, данный способ основывается на предположении, что чем больше ребенок устал, тем больше он спит. Вместо того чтобы настаивать, чтобы ребенок шел спать, мы терпеливо ждем, когда он уснет на диване перед телевизором или, утомленный игрой, отправится спать сам.

«В целом, если вы ждете, что ваш ребенок упадет от желания спать, прежде чем вы уложите его в кровать, вам придется ждать очень долго, – поясняет психолог Чарльз Э. Шафер, директор Центра по улучшению сна в Хакенсеке, Нью-Джерси. – Переутомление является одной из форм стресса. Когда ребенок падает засыпая, возможно, что у него потом будет много трудностей с засыпанием, его сон будет быстрым и он будет просыпаться больше в течение ночи».

## **3. Устанавливаем расписание сна**

В соответствии с предрасположенностью ребенка, устанавливаем расписание сна, которое все время одинаково, и в соответствии с ним организуем деятельность ребенка в течение дня: часы кормления, купания, игры в саду... Ребенок, таким образом, привыкает к ровному ритму.

В целом данное решение гарантирует спокойствие ночных часов и уединение для родителей. Проблема заключается в том, что для эффективного применения расписания не должно быть никаких исключений: для гостей, посещения бабушки или прогулки, иначе у ребенка перепутаются все ритмы. Если захочется выйти куда-нибудь вечером, следует обратиться к услугам няни.

## **Когда начинать ритуал укладывания спать**

«Было бы хорошо проводить вечерний ритуал немного раньше, – рекомендует Джоди А. Минделл, доцент психологии в Университете Св. Иосифа в Филадельфии. – Когда дети совсем маленькие, если устали, то могут заснуть в любой момент, но так случается не всегда. Если от 3-х до 6-ти месяцев создать ритуал укладывания спать, ребенок будет воспринимать его в нужный момент как необходимость».

Особенности данного ритуала не так важны, как его непрерывность и регулярность. Ребенок может быть очень негибким в данном вопросе: если ритуал заключается в прыжках, он может действовать себе на нервы до тех пор, пока он не сможет уснуть.

Отведем достаточное время для этого.

Если, например, мы хотим, чтобы ребенок укладывался спать в 20.30, необходимо начать приготовления за 20 минут, терпеливо подготавливая его состояние души к отдыху, проводя уникальные, особенные полчаса с малышом. Без спешки, напротив, с «блаженной размеренностью», мы начинаем замедлять дневную деятельность. Не принимаются никакие отговорки и злоупотребления: «Но это он не хочет ложиться спать».

Мы должны убедить его. Одно условие: мы сами должны быть убеждены в необходимости установить режим для его и нашего физического и психического благополучия. Если это так, сообщение придет по адресу.

Отдавая каждый вечер полчаса особого внимания ритуалам укладывания спать, мы заметим, что наши дети оказывают все меньше и меньше сопротивления в момент укладывания спать.

Даже наоборот, они с нетерпением ждут начала момента, когда все внимание будет посвящено им.

*Каждый вечер я и Сильвания располагаемся поближе друг к другу и читаем какую-нибудь историю. Этот ритуал повторяется 9 лет: купание, история, пижама и песенка, которую мы шепчем вместе с большим участием, в то время как 4 большими шагами» мы направляемся в кровать. Я не знаю, когда мы прекратим это делать.*

Розанна, мама девятилетней Сильвании

Ритуалы или, по крайней мере, их заключительные фазы, должны проходить в комнате, где ребенок спит. «Если вы проведете самые приятные процедуры в другой комнате, а потом переместите ребенка в кровать, его комната превратится в клетку. В место, где его закрывают, в то время как все приятное происходит в другом месте, – отмечает Джоди Минделл. – Но если его комната станет театром самых приятных событий, ребенок будет ассоциировать ее со счастливыми воспоминаниями и будет засыпать без проблем».

### **Самый лучший момент дня**

*Мама всегда говорит: «Послушай, если будешь плохо себя вести, отправишься в кровать. Я стараюсь, но все равно потом я должна идти спать. А когда я не хочу, она говорит мне- «Залезай в кровать!».*

Стивен, 5 лет

Главная задача – сделать момент укладывания спать долгожданным и любимым ритуалом для родителей и детей. Ситуация, когда можно почувствовать себя особенно дружной семьей. Вся семья готовится к отдыху, поскольку в детских волшебных фантазиях весь мир готовится ко сну: свет в доме становится приглушенным, ребенок слушает тихую медленную музыку. Каждая вещь находится на своем месте, неутомный телевизор смолкает.

- «Игры также должны быть спокойными. Необходимо, чтобы уровень активности ребенка постепенно снижался таким образом, чтобы его нервная система готовилась к отдыху», – пишет Чарльз Э. Шаефер. «Борьба, бег, щекотка – не самые лучшие игры для перехода к моменту сна».
- Надевая пижаму, практикуйте легкий массаж с ароматизированными маслами, приговаривая: «пока-пока» всем вещам, которые сопровождали ребенка в течение дня: дереву, которое он увидел в лесу, любимой картинке, коту. Положив ребенка в кроватку, можно петь колыбельную, перелистывать книгу с картинками, слушать успокаивающую музыку.
- Чтобы избежать плача ребенка, важно уложить его в кроватку и покинуть комнату прежде, чем он полностью уснет, ненадолго задержавшись с ним, прошептав несколько ободряющих слов. Таким образом мы избежим неприятного сюрприза от того, что он заснул на руках у мамы, а проснувшись обнаружил себя совсем в другом месте. Каждый из нас, проснувшись среди ночи и обнаружив себя в неизвестной комнате, будет охвачен страхом; для ребенка это еще хуже, так как с самых первых дней он все время находится в тревоге и боится остаться один.
- Несколько раз, через некоторое время с момента, как ребенок уложен в постель, мы можем вернуться, чтобы поласкать его без его просьбы. Так он убедится, что мы не исчезнем, даже когда он спит.

*Вечером мама говорит мне: «Спокойной ночи, спи спокойно и просыпайся хорошо. Потом она делает мне бутерброд с ножками, и я его кушаю...*

Микол, 5 лет

*Если я прихожу в гости к моим двоюродным сестрам, они вечером говорят: «Ночикак вы фильмах. Но я сержусь на них. Какой «ночи» Доброй или злой?»*

Марко, 4 года

*Когда тетя Анна приходит навестить меня, она ведет меня к кровати и притворяется, будто отправляет меня на почту и говорит: «Какая тяжелая эта посылка; надо перевязать ее посильнее, а то все развалится» она заставляет меня крутиться туда-сюда, она как будто наклеивает почтовые марки, щекотит меня, потом как будто ставит итемпель, и я засыпаю со смехом.*

Сара, 5 лет

### **Почему ритуал не становится навязчивой идеей**

Как уже упоминалось, ритуалы укладывания спать должны прекращаться раньше, чем малыш засыпает, иначе они не нужны: они создадут зависимость, от которой трудно избавиться.

#### **Два примера**

*У меня была привычка гладить по спине Маттео, моего полуторагодовалого сына, до тех пор пока он не засыпал. Это срабатывало, но даже слишком. Дошло до того, что Маттео засыпал только таким образом. Я или мой муж продолжали гладить его 10,20 минут и даже дольше. Если мы пытались незаметно уйти, прежде чем он крепко засыпал, он снова начинал плакать во весь голос, и нужно было начинать все сначала.*

*Мы начинали с колыбельной. Сначала одна, потом две, потом... Доходило до пяти, и этого было мало. Я пела все вечера, пока не охрипла. Когда я прекращала петь, Сильвия, моя девочка 2-х лет, снова просыпалась. Казалось, что это никогда не кончится!*

Следует варьировать ритуалы укладывания спать таким образом, чтобы нам можно было уходить и кто-то другой мог заменить нас без нарушений в привычках ребенка, который, как известно, имеет склонность к консерватизму. Пусть один день ребенок спит с собачкой, другой – в обнимку с плюшевым мишкой. Один вечер мы споем «Спи, моя радость, усни», в следующий – «Спят усталые игрушки».

*Мой малыш всегда засыпает после того, как я ему спою «баю- бай, мой малыш». На следующий вечер было собрание в классе. Я позвонила мужу. «Я не знаю слов этой колыбельной, - сказал он в отчаянии, – и ничто другое не помогает, он не засыпает!». Я должна была петь ему колыбельную по телефону.*

Людовика, учитель

### **Телемама, электронная певица**

Результаты недавних исследований среди итальянских и европейских детей представляют четвертую часть привычек, очень далеких от идеальных условий, которые мы здесь описываем.

- Согласно данным, опубликованным «TeleMouse» – наблюдательным центром за интернациональным телевидением - 63% родителей и детей от 2 до 6 лет используют телевизор в качестве снотворного.
- Вся семья, от бабушки до младенца, засыпает на диване перед светящимся экраном.
- В качестве электронных «усыпителей» далее следуют видеоигры. Согласно исследованию, малыши XXI века, чтобы заснуть, используют компьютерные игры. 11,2% детей от 3 до 5

лет постоянно используют компьютер. Среди них 10,7% составляют мальчики и 11,65% – девочки.

- Для более консервативных родителей ТВ заменяют видеокассеты: «Белоснежка», «Король-Лев», «Красавица и чудовище».
- Только одна мама из десяти поет колыбельную песню, и один родитель из двенадцати тратит время на рассказывание сказки.
- По данным исследования 3 121 семей, опубликованным в официальном журнале Французского общества педиатров, дети от 2 до 6 лет спят 8 часов в день.
- Каждая 3-я мама игнорирует правило, согласно которому в Данном возрасте ребенок должен спать, по крайней мере, 12 часов.

Согласно результатам опроса Итальянского общества педиатров, причина, по которой сокращаются часы сна, одна: малыши проводят не менее 3-х часов в день смотря на «телемаму», чудесную электронную певицу, перед которой они засыпают...

### ***Какие сны видят дети, засыпая перед ТВ?***

Статистики на этот счет нет. Но если верить мнению, которого придерживаются эксперты, есть риск, что детские сны будут скорее переполнены призраками, притом беспокоящими ребенка.

Психологи действительно рекомендуют снабжать детей позитивными ночными ассоциациями, прежде чем отправить их спать.

Колыбельная или старая сказка, рассказанная низким папиным или спокойным маминым голосом, даже сегодня остается самой лучшей помощницей ночи без пробуждений.

## **Страх остаться одному**

### **Нормальная фаза развития**

*В субботу вечером к нам пришли мамы и папы друзья, и мне хотелось остаться внизу, в гостиной. Мама все время мне говорила: «Пора баиньки» Я ее спросила: «А тебе захотелось бы идти спать, когда я веселюсь с моими друзьями?». Она ответила: «Да, конечно».*

Джанкула, 4 года

Психологи это называют боязнь отдаления: тревога, которая охватывает ребенка каждый раз, когда он должен расставаться с теми, кого любит (с мамой, папой, братьями, игрушками), чтобы погрузиться в незнакомый и неизведанный мир сна и ночи.

Ребенок к 6-ти месяцам начинает отдавать себе отчет в том, что его родители – отдельные от него индивидуумы и что расставание может привести к опасности.

«До этих пор ребенок воспринимал маму, как часть собственного тела и, казалось, не замечал ее короткого отсутствия, – объясняет психолог Джовани Маркаццан. – Но, с наступлением шестого месяца положение вещей изменяется. Ему сложно понять, куда деваются родители, когда он их не видит: если они уходят, то он боится, что это навсегда. Поэтому в момент Укладывания спать тревога ребенка становится неуправляемой. Он боится, что родители исчезнут так же, как свет солнца. и он не уверен, что новое утро появится и снова осветит его «жизнь».

Можно предположить, что боязнь отдаления проявится Течение дня, когда по какой-то причине малыш должен остаться без мамы. Но все как раз наоборот. «Ребенок обычно может заниматься дневными делами в отсутствие мамы, – дает пояснения Тиффани Филдс,

преподаватель психологии и психиатрии Университета Майами. – А ночью он переживает расставание с мамой намного дольше, чем днем».

Появляется вечерний плач и упрямое желание ребенка бодрствовать: до тех пор пока он может, он будет держать ситуацию под контролем. Когда мы думаем, что ребенок наконец-то уснул, посреди ночи он появляется у нас в постели, тяжело дыша от беспокойства. И не потому, что он не привык спать один: месяцами он спал спокойно, но сейчас его одолевает страх, от которого не отделаться. Перед этой неожиданной просьбой о внимании бесполезно мучить себя обвинительными вопросами типа: «Мы пренебрежительно к нему отнеслись? Мы недостаточно уделяем ему внимания? Нужно оставить работу?».

Боязнь отдаления, представляющая нормальную фазу развития, единодушно подтверждается всеми психологами: она появляется после 6-го месяца и достигает своего пика несколько | месяцев спустя после первого года жизни. Она может протекать в более сильной форме из-за фактов, которые изменили жизнь ребенка: ребенок начал ходить в детский сад, мама вернулась на работу, или произошло что-то, например, ребенка потеряли однажды в супермаркете.

### ***Когда она закончится?***

Но сколько времени так будет продолжаться, без единой ночи | нормального сна? Педиатр Роберто Альбани заверяет: «Несомненно, этот период I закончится, но мы должны набраться терпения. Чтобы спать спокойно, ребенок должен постепенно приобрести уверенность в том, что мама его безусловно любит, и его никто не оставит по какой-либо причине. И только тогда ребенок обретет веру в то, что внутри него вырисовывается некий образ "внутренней мамы", мысленный образ мамы, который становится автономным источником успокоения».

К 2,5 годам ребенок сможет сформировать образ мамы. И к этому возрасту в большинстве случаев проблемы со сном наконец исчезают.

Однако это не значит, что вы должны попроситься с бессонными ночами. Мы увидим, что даже если ребенка легко убедить пойти спать, процесс формирования «внутренней мамы» еще не закончен.

## **Искусство вселять уверенность в ребенка**

Чтобы поддержать ребенка, который боится больше не найти маму, прежде всего необходимо не проявлять раздражения, когда он отправляется укладываться спать или в течение ночных часов.

- Если мы злимся, раздражаемся, грубим, ребенок воспримет атмосферу «бури», и его тревога увеличится в сто раз от сомнения, что наше резкое поведение возникло не от усталости, а скорее из-за того, что мы отказываемся от него. Если мы упрекнем его или продемонстрируем нетерпение, он не сможет заснуть. Он подумает, что мы хотим избавиться от него, и сделает все, чтобы удостовериться в обратном.
- Если мы, наоборот, будем терпимыми к вечерним протестам ребенка, то этим поспособствуем его засыпанию.

С нашей стороны в момент укладывания спать очень важно не проявлять никакой тревожности. Иначе мы добьемся только того, что ребенок будет просыпаться через равномерные интервалы, хныча, и его нужно будет успокаивать, и он снова заснет, устроившись поперек кровати, уложив Ноги на живот к маме, а голову – подмышку к папе. Утром никто не будет спать. И стресс будет возрастать с каждым днем.

### ***Ласки, «ку-ку» и прятки***

- Излишек ласки в течение дня может усилить переживание момента расставания, когда ребенок идет спать.

**«Эффект батарейки»**

Известно, что дети, которые спят в постели родителей, стараются лечь поперек, обычно головой на маму и ногами на папу. Исследователи утверждают, что таким образом возникает так называемый «эффект батарейки»: ребенок заряжается, а родители разряжаются.

На Западе говорят о позитивном и негативном полюсах, китайцы называют это инь и ян. Результат тот же: ребенок просыпается отдохнувшим и полным энергии, а мы – с разряженными батарейками, так что глаза не открыть...

- После дня, проведенного вне дома, мы демонстрируем радость, потому что снова видим ребенка, и мы встречаем его с заразительным весельем, без напоминаний о тяжелом расставании. Часто после награды этой радостной встречей малыш убеждается в том, что нет никакой трагедии, если его и оставят одного на некоторое время.
- Игра в «ку-ку» с самых первых месяцев – это замечательное упражнение, чтобы сформировать у ребенка понимание, что исчезнуть из его поля зрения – не значит исчезнуть навсегда из его жизни. Таким образом, ребенок начинает путь, который его приведет к важному приобретению, он получит представление о постоянстве предмета, способность понять, что люди и вещи продолжают существовать даже тогда, когда исчезают из поля зрения. Мама есть, даже если ее не видно.
- Если ребенок достаточно большой, можно поиграть с ним прятки или приучить его ходить куда-то одному, например, принести что-то из другой комнаты. Каждый раз, как он выполнит задание, это будет просто праздник для него.
- Если мы пытаемся устранить страхи ребенка, не покидая его никогда, мы откажем ему в возможности осознать то, что когда родители уходят, они всегда возвращаются: они не исчезают навсегда. Находясь все время с ним, мы как бы посылаем ему сообщение, что без нас он ничего не может сделать.
- Если ребенок достаточно большой, можно поговорить с ним о его страхах. Но не вечером, чтобы ребенок не воспользовался случаем и не продлил разговоры до глубокой ночи.

### ***Три показательных истории (которые можно представить)***

#### ***Лука***

*Чтобы Лука, которому 15 месяцев, заснул, папа брал его на прогулки, нося по коридору до тех пор, пока он полностью не заснет. Миссия выполнена: тогда папа относил его, торжествуя, в кроватку. Однако регулярно, каждую ночь, после сна в течение часа с небольшим, Лука просыпался и раздражался плачем. Если все было хорошо, он довольствовался лаской; в худшем случае, приходилось возвращаться к прогулке по коридору.*

#### ***Лорена***

*Лорене уже исполнилось 3 года, но она не может заснуть, если один из родителей не рядом с ней. Днем она весела и ласкова. Ночью она превращается в «монстрика» Лорена словно док-тор Джекил и мистер Хайд», – бормочет папа, когда, обессиленный, около 2-х ночи бредет к ее кровати.*

#### ***Джулио***

*Джулио – человек свободной профессии, 31 года, в счастливом браке. С некоторого времени, однако, ночью с ним происходит что-то странное. Он засыпает в своей кровати, но когда он просыпается то обнаруживает, что находится на диване, рядом письменным столом в кабинете. Это продолжается в течение 15 дней.*

*Иногда, после того как он засыпал рядом со своей женой, ночью он просыпался и не находил ее рядом. «Засыпай», – говорила она ему, смотря на него странно. А он был уверен, что он отлично спал, и что его жены нет рядом. Теперь Джулио не удастся уснуть...*

Прочитав эти истории, возможно, мы расценим Луку и Лорену как избалованных детей. Что касается Джулио, мы подумаем о двух вещах: или он страдает психическим расстройством, или, если это все правда, имеет все основания, чтобы страдать бессонницей.

На самом деле, то, что происходит с Лукой и Лореной, это то же самое, что переживал Джулио. Лука засыпал во время прогулки по коридору и в середине ночи он находил себя в другом месте и в другой кровати. Лорена засыпала рядом с мамой и посреди ночи она просыпалась одинокая и покинутая. С их точки зрения, да и Джулио тоже, у них есть все основания страдать бессонницей и просить о помощи: когда они просыпаются ночью, они замечают, что что-то переменялось с того момента, как они заснули.

После трех месяцев, перемещения заснувшего ребенка из кровати родителей в его кроватку, вырабатывают у малыша распространенную привычку – просыпаться и плакать.

- Одной из необходимых предпосылок спокойной ночи является сохранение тех же самых условий, при которых засыпал ребенок.
- Если мы хотим, чтобы наш малыш спал один, он должен и засыпать один.

### ***Но когда же это все закончится?***

Педиатры называют ночной плач «периодом развития» благодаря тому факту, что ребенок приобретает понятие постоянства предметов. Коротко говоря, когда ребенок просыпается, что его родители продолжают существовать в другой части мира: тогда он начинает плакать, надеясь привлечь внимание и заставить их заметить его.

Вот почему ритуалы перед укладыванием ребенка спать, воздействуют уникальным образом, если нам удастся сделать так, чтобы ребенок заснул сам, в своей комнате. Проснувшись, он не будет неприятно удивлен открытием, что родители исчезли.

*Я не знал, что мои родители тоже спят. Я думал, что они всегда рядом с моей кроваткой и всю ночь смотрят на меня.*

Ренцо, 3 года

Именно по этой причине рекомендуется приучать малыша с первых недель не засыпать на руках. Кому бы понравилось заснуть у мамы на груди, а потом среди ночи обнаружить, что ты находишься в другом месте? Для ребенка это доказательство того, что его боязнь отдаления оправданна. Необходимо, наоборот, дать ему как можно больше отправных точек для того, чтобы проснувшись ночью, он мог узнать место, где он находится: прощание с небом, с луной, с картинками, с плюшевыми мишками – это все для успокоения ребенка. Если он проснется, он найдет знакомые предметы и это его успокоит.

*Однажды ночью на мой зов пришла Лоренца, потому что папа и мама ушли. Ничего не сказав мне об этом!*

Риккардо, 4 года

## **Решение для «безнадежных» случаев**

Ричард Фебер, американский педиатр, директор Центра для Родителей детей, страдающих бессонницей, предложил кардинальное решение, которое всегда эффективно действует: "Расположитесь на матрасе рядом с кроваткой ребенка на НеДелю: ваше присутствие в комнате придаст уверенности Ребенку.

Каждый раз, когда он будет просыпаться, он посмотрит вокруг увидит вас и снова заснет, даже не открыв рот. Вскоре он перестанет просыпаться ночью. Этот метод подходит для детей, которые хотят "на ручки", чтобы их укачивали в момент укладывания спать. Ребенку нужен этот физический контакт, потому что таким образом он знает, где он находится с закрытыми глазами»

После нескольких дней, уверяет Фербер, малыш успокоится и нам не нужно будет возвращаться к его кроватке. В любом случае следует сохранять спокойствие, даже если ребенок проснулся шестой раз за ночь. Если мы потеряем терпение, мы рискуем в один момент разрушить работу по внушению уверенности, которая проводилась в течение долгого времени. Ребенок испугается, что от него отказываются, и потребует еще одного подтверждения обратного. Если нервы разрываются на части от недосыпания, следует провести одну ночь у друзей или у своих родителей. Часто ребенок, не найдя вас, быстрее успокаивается, чем в ситуации, когда он видит вас, но вы то появляетесь, то исчезаете, как злая колдунья, рассерженная на него.

## **В поездке и в отпуске**

Со многими нами происходит то же самое. Если мы должны поменять кровать или спать в гостиничном номере, нам не удастся сомкнуть глаз: нам доставляет неудобства новый матрас, луч света из окна, решетка, которая скрипит, или просто смена часового пояса. О бессоннице путешественников написаны целые тома. С тем большим основанием дети, у которых только-только сформировалось хрупкое равновесие в режиме сна, могут испытывать трудности при засыпании, когда все привычные связи нарушены.

Если у ребенка еще не установились постоянные ритмы сна- или если он чувствителен к смене привычек, в момент отправления в поездку или в отпуск стоит предпринять некоторые предосторожности.

- Приготовления должны начаться за несколько дней до поездки. Если вы предполагаете использовать переносную кроватку, следует достать ее заранее, чтобы малыш попробовал поспать в ней днем.
- Очень важно не забыть взять с собой одеялко, плюшего миш-ку, вещи, которые нужны ребенку при засыпании.
- С детьми старше одного года можно вместе собирать «сумку бай-бай». Положите туда все, что служит вам при ритуалах укрывания спать: зубную щетку в виде ящерицы, самые любимые игрушки, цветной ночник, книжку со сказками или кассету с записью его любимой музыки. Однако в поездку не стоит брать таких предметов, которые психологи называют транзактными: рваного и облезлого плюшевого мишку, например.
- Было бы идеально приехать в место назначения за час до того времени, в которое ребенок привык ложиться спать, чтобы устроиться и провести ритуалы перед сном с особым вниманием. Возможно, все пройдет гладко, если вы незначительно что-то нарушите.
- Важно быть гибким и уметь подстраивать наши решения к ситуации.

### **Когда мы меняем часовой пояс**

Определенный беспорядок неизбежен в долгом путешествии со сменой часового пояса, особенно, если мы направляемся против движения солнца, например из Милана в Болгарию. В этих случаях, чтобы защитить сон ребенка, в первые дни следу- ет установить расписание сна в соответствии с местом, куда вы пРиехали.

- Если вы поехали в направлении запад-восток, оставляйте час в запасе, прежде чем идти спать, до тех пор, пока не привыкнете к местному времени.
- Если вы поехали в обратном направлении, восток-запад, перенесите данную процедуру на один час.

Когда ребенок очень маленький, обычно ему удастся соблкъ дать расписание сна: он засыпает в переносной коляске рядом с нами, когда мы ужинаем в ресторане, или видит сны в то время, как мы гуляем по берегу моря.

Если нам не повезло и ребенок не засыпает в незнакомой обстановке, лучше остаться дома или нанять няню, а не проводить вечер на улице, но с плачем и укачиванием.

Если ребенок достаточно большой, следует прислушаться к совету Мартина Скарфа, директора Центра нарушений сна в Цинциннати, США: «Не применяйте слишком строгого режима, если вы не хотите испортить ребенку (и себе) каникулы. Никто вас не обвинит, если в течение каникул ваш ребенок иногда будет ложиться спать позже, чем обычно. Он может восполнить сон утром или подремав днем».

## **Прежде чем заснуть, нужно довести маму до изнеможения...**

*Дедушка говорит, что раз я еще маленький, у меня не может быть бессонницы, но я все равно не сплю.*

Лео, 3 года

Даже в возрасте 2-х лет практически половина детей отказывается идти спать. Даже если у них закрываются глаза, голова наклоняется, они зевают, все равно дети настаивают на том, что еще рано идти спать: потому что пришли гости, хочется посмотреть телевизор, послушать еще одну сказку или колыбельную. И когда после бесконечных уговоров мы их убеждаем улечься в постель и вздыхаем с облегчением, ребенок появляется вновь и объявляет: «Я хочу пить. Кровать скрипит. Комары летают. Я описался. Мне не найти моего динозаврика. Почему у мух столько лапок? Я не поцеловал папу на прощание» и так далее..

Главная причина одна: они влюблены в этот мир и не хотят разлучаться с ним. Они боятся, что в то время как они спят, его устройство может измениться. Им страшно провалиться в черную дыру сна.

Строгие меры не помогают, данный возраст – это возраст отрицания, и малыши не терпят ультиматумов: они не выносят командования.

Превращение момента укладывания спать в приятный ритуал, конечно же, поможет. Избежание возбуждения ребенка захватывающими телеспектаклями, приходом интересных гостей – полезное дело. Но иногда этого недостаточно. Нам необходимо твердое, глубокое убеждение, что для ребенка наступило время спать и предоставление отсрочки плохо скажется на его физическом и психическом здоровье.

С нежностью, но с крайней твердостью, без повышения голоса, но тоном, не терпящим никаких возражений, нужно объявить: «А сейчас иди спать», сопровождая данное постановление нежным поцелуем.

Уловки, которые придумывают дети, становятся все более изысканными и искусными: они притворяются, что у них болит голова; воображают, что их преследует монстр; жалуются, что в комнате слишком холодно, жарко или светло. Иногда они попадают в ловушку; в других случаях, чтобы довести до изнеможения, они делают исключение. После того как однажды папа откажется уступить и разозлится, малыш на все это ответит тем, что его вытошнит. «Данная непоследовательность показывает ребенку, что в один прекрасный вечер его желание противостоять победит ваши намерения и заставит уважать его правила, – объясняет психолог Тамара Эберлейн. – Таким образом он замучает вас еще больше, надеясь, что этот вечер уже наступил».

*Однажды ночью, из-за того что вечером мы ели пиццу, мне захотелось пить, а поскольку мама у нас соня, я попросил папу: «Дай мне воды». Он мне принес воды и я ее выпил. Немного позже я снова проснулся, я снова позвал папу. Он пришел перепуганный и я ему сказал: «Унеси, пожалуйста, стакан». Боже, как он ругался!*

Джонатан, 5 лет

## **Три решения проблемы с «баиньками»**

«Я все перепробовала, но ничего не помогает», – это замечание можно услышать чаще всего.

Самый большой риск – это переходить от попытки к попытке или применять методику без полной уверенности в ее эффективности. По нашим словам, тону голоса, жестам, выражению лица ребенок чувствует нашу готовность уступить. Или же он придет в замешательство от наших неожиданных перемен настроения: сначала мы ласковые и расположенные к нему\* 3 пОтоМ становимся суровыми и раздраженными. Чтобы помочь нам в выборе верного пути, который приведет нас к тому, что мы хотим, предлагаются три варианта решения проблемы.

### ***1. Остаемся с ребенком, пока он не заснет***

Мы встаем каждый раз, как только он позовет, убаюкиваем его до тех пор, пока он не заснет, ждем рядом с кроватью, когда он снова заснет.

Нам, изможденным от усталости, зачастую кажется, что мы не придерживаемся единой линии поведения. В действительности, как говорится в поговорке: «Кто ничего не решает, так и решает».

Один раз приняв такое решение, вы выбираете верную дорогу для вас и вашего ребенка, отчего вы почувствуете себя лучше и попытаетесь найти способы, чтобы ее пройти. Возможно, вы поделите задания: папа занимается ребенком в первую половину ночи, мама – во вторую, или они меняются каждую ночь по очереди. В течение дня можно помогать маме и позволить ей отдохнуть.

Конечно, есть риск, что недосыпание расшатает вам нервы. Важно все обговаривать, чтобы избежать напряжения, которое может возникнуть между супругами. Но чаще всего конец туннеля намного ближе, чем это может показаться. Наша полная (и осознанная) готовность может укрепить ребенка таким образом, что наступят спокойные ночи. Важно то, что даже если мы устали, мы добровольно находимся рядом с ним, без отношения вроде: «я не могу больше терпеть его капризов», что укрепит его в необходимости успокоиться.

### ***2. Противоречивое решение: все вместе в одной постели***

Сторонники данного решения утверждают, что ребенок постоянно нуждается в контакте с мамой, жизни в постоянном симбиозе с ней, и это к тому же очень удобно для всех. Известный американский педиатр, Уильям Сире, после проведения интервью с 5 000 родителей, которые применяли данную систему, советует не проводить бесполезно бессонные ночи: если вы приняли решение об единой постели, применяйте его с самого начала. Таким образом, потребность ребенка в любви будет удовлетворена сразу же, и родителям не нужно будет переживать эмоциональный стресс, перенося более или менее долгие периоды плача ребенка. Таким образом достигается то, что Сире называет «ночная семейная гармония».

Иногда дети, которые плохо спят, показывают такую способность плакать, что выматываются даже самые суровые воспитатели. На самом деле, очень мало есть родителей, которые могут переносить отчаянный плач их малыша. Многие, кто решает оставить ребенка плачущим, не выдерживают. Они встают и переносят своего малыша к себе в постель. Так нужно было сделать с самого начала!

*Я попробовала оставить мою девочку плачущей, но я не выдержала.*

Сильвания

Спать втроем в одной кровати может быть неудобно, особенно, если в большинстве случаев ребенок спит поперек кровати. Это неудобство можно преодолеть, подобрав очень большую кровать или применив более кардинальное решение.

*Я не создаю себе проблем. Я разобрала кровать и положила на пол три матраца. Можно подумать, что я сумасшедшая, но мы все втроем спим прекрасно. А чтобы*

*заниматься любовью, мы с мужем уходим в гостиную. Как будто мы вернулись во времена влюбленности.*

Лючия

До тех пор, пока ребенок не умеет ходить, неудобств не так уж много, разве что размеры кровати.

Но что делать, когда ему исполнился год, а он не хочет спать один? Согласно данным исследований, огромная часть детей, принятых в постель родителей с первых месяцев жизни, спонтанно решают оставить их в возрасте 2-3 лет. Более упрямые остаются вместе с родителями до школьного возраста. Часто дети располагаются в нашей кровати не в результате нашего обдуманного выбора, но только потому что мы соглашаемся с тем фактом, что быть рядом с ребенком удобнее, чем вставать посреди ночи: ситуация принята не полностью, а только «приспособлена». Самые чувствительные антеннки ребенка, однако, не оставят его обманутым и уловят наши спрятанные чувства. Почувствовав все, малыш может притвориться, что он может спать только в вашей кровати, хотя у него и нет в этом потребности.

Тогда мы должны трансформировать наш выбор, сделанный по инерции или из удобства, в сознательное решение, приняв вторгшегося в наш мир ребенка с любовью. Или прекратить данную привычку, что зачастую сделать легче, чем вы думаете.

### ***История Оттавио***

*Когда меня оставила жена, я остался один со Стефано, кото- Рому уже исполнилось 5 лет. Каждое утро, между 4 и 5 часа- ми, он приходил ко мне спать. Мне было приятно, он составлял Мне компанию, потом я встретил любовь моей жизни и три ночи мы не могли оставаться в кровати одни. Мы не знали, что делать.*

*«Это просто, – сказала мне моя подруга, – перенеси его аккуратно и очень нежно в его кроватку. Так я и сделал. Первую ночь он будил меня пять раз. Я приносил Стефано назад, обнимал его, целовал и укладывал в его кроватку, нашептывая ему ласковые слова. Дела пошли лучше через несколько дней, а затем неожиданно все закончилось и больше никогда не повторялось. Более того, Стефано стал настоящим соней. И больше никогда не плакал!*

### ***Пример Марианны***

*Я была уверена, что для ребенка спать одному – это важное достижение, потому что отсутствие постоянного режима может навредить его здоровью. Кроме того, я и мой муж нуждались в близости, что ребенок должен был научиться уважать. Таким образом мы оба почувствовали себя готовыми к такому отношению, и ребенок почувствовал, что когда мы вместе, между нами всегда радость. Поэтому с первого дня после возвращения из роддома ребенок спал в своей колыбели, которая вскоре стала для него удобным местом, даже если поначалу каждый раз, когда я должна была кормить его ночью, я вставала и брала его...*

### ***3. Самый тяжелый путь: научить его засыпать одного без страхов***

Если мы решили последовать примеру Марианны, необходимо пойти на некоторые уловки.

- Ребенка следует поместить в отдельную комнату или за ширмой на некотором расстоянии от нашей кровати. Новорожденные, просыпаясь, часто немного поплачут и вскоре засыпают снова. В этом случае не нужно их утешать: их плач – это сигнал, что они переходят от одной фазы сна к другой.
- Если ребенок плачет, важно подождать, по крайней мере, минуту, прежде чем вмешиваться. Даже если это нелегко, многие педиатры и среди них педиатр из Америки, Барри Т. Брацель- тон, советуют противостоять соблазну немедленно бежать на зов ребенка: минута – это минимальное время, необходимое, для того чтобы ребенок понял,

нуждается ли он в нас. На самом деле, ребенок часто плачет во сне: если мы сразу же прибежим к нему и возьмем его на руки, мы рискуем разбудить его совсем. Неудобство, которое можно причинить прерыванием сна, намного значительнее того, которое возникает, если его оставить плачущим некоторое время, прежде чем удовлетворить его потребности.

- Можно держать ребенка на руках все время, как мы пожелаем, но следует уложить его в кроватку, прежде чем он совсем уснет: важно, чтобы ребенок отдавал себе отчет, где он находится. Если он проснется ночью, он не обнаружит себя в другом месте, он узнает свою комнату и ему будет намного легче снова уснуть.

## **А если, несмотря ни на что, он не захочет засыпать?**

Ричард Фербер, известный американский педиатр, директор Центра для родителей детей с нарушениями сна, в своей книге «Решите проблемы сна вашего ребенка» представил публике свой метод, который покориł десятки тысяч родителей, восстановивших со своими детьми спокойные и радостные отношения.

Чрезвычайный успех этого бестселлера обеспечен тем фактом, что Фербер предложил именно тот метод, который учит решать проблему бессонницы ребенка постепенно, даже в случаях, когда ребенок уже приобрел привычку спать плохо. Если следовательно применять этот метод, то положительный результат вам обеспечен.

### **Время вмешательства в зависимости от возраста ребенка**

Эффективное вмешательство для приучения ребенка хорошо спать тесно связано с возрастными этапами развития детей. Вот самые лучшие моменты, согласно французскому исследователю М. Ж. Шалламель.

#### **После 3 месяцев: если ребенок просыпается ночью и плачет.**

Мы можем находиться рядом с ребенком, с нежностью даем ему понять, как мы его любим; но не берем его на руки, не предлагаем ему грудь или бутылочку с соской, не играем с ним. Мы можем придать ему уверенности, разговаривая с ним тихим голосом, глядя его по спинке и убаюкивая.

#### **Между 8 и 12 месяцами: если ребенок зовет нас среди ночи.**

Надо объявить своему малышу, что вы не будете подходить к нему среди ночи, если он вдруг проснется. Уже к 8 месяцам, еще не умея говорить, он уже способен понимать, что вы ему говорите.

#### **Когда ребенок умеет ходить: если он постоянно слезает с кровати.**

Если ребенок уже ходит, он может решить встать сам и прийти в гостиную или к вам в комнату. Идеальным было бы пресечь все попытки с первого же раза, иначе ваша битва продлится очень долго. Однажды решив вмешаться, отведите ребенка обратно с твердостью, но и с нежностью, в его комнату и закройте дверь, но не на ключ. В случае повторения попытки, повторите действие, спокойно объяснив ребенку (но не вступая с ним в долгие переговоры), что вы любите его, но что ваше решение является окончательным.

Битва может продолжаться до тех пор, пока ребенок не поймет, что ничего нельзя сделать.

Ваше поведение должно оставаться таким же, когда ребенок выскользнет из ваших рук, чтобы перебежать через дорогу: с одной стороны покажите, что вы любите его, с другой - убедите его в том, что вы не разрешаете делать такие вещи.

Предложение Фербера является очень простым, хотя с самого начала от вас требуется твердость и решительность: на самом деле, речь идет о том, чтобы оставлять ребенка плачущим на несколько минут. Но трудности первых дней восполнятся вам с лихвой.

В действительности, изначально родители отказываются принять во внимание данный метод из-за страха, что оставленный плачущим посреди ночи ребенок получит травму от отказа от него, от которой он не избавится всю жизнь.

Это предположение американский педиатр Буртон Уайт проверял несколько лет среди сотен семей, которые применяли метод Фербера: результаты показали, что данные дети росли без каких-либо проблем. Почему?

Пояснение дает сам Буртон Уайт: «Давайте поразмышляем: ребенок отчаянно плачет, даже когда мы отводим его ручку от коробка спичек или от ножа. В этом случае мы не испытываем чувства вины: и мы и он знаем, что поступаем так для его благополучия. Таким же образом, если мы уверены, что для всех необходим режим сна, мы не должны колебаться при использовании той же самой нежной твердости, чтобы достичь цели. Преимущества, которые приведут к физическому и эмоциональному развитию ребенка, превзойдут в большей степени моментальный дискомфорт от того, что вы оставите ребенка, поскольку это сразу же компенсируется новой лаской».

## Метод Фербера

Прежде чем применить советы педиатра Ричарда Фербера, важно быть убежденным в том, что это необходимый выбор для нашего благополучия и благополучия ребенка: у ребенка будут отдохнувшие и спокойные родители, желающие наслаждаться присутствием ребенка, что приведет только к гармонии.

### *Что делать, если ребенок плачет*

Наша душа должна быть спокойна, а мы – готовы отнестись к ребенку без проявления агрессии, злости или нетерпения. Чтобы помочь себе, следует принять во внимание, что ребенок учится: он не плачет назло нам.

Если мы осознаем это, мы достигнем ласкового поведения без проявлений раздражения и нетерпения. Таким образом ребенок почувствует себя защищенным и любимым. Вот что советует Фербер.

- После того, как вы посвятили ребенку «ритуалы укладывания спать», и ребенок оказался в кровати, получив внимание и ласку, оставьте его в комнате. Если он начнет плакать (что случится обязательно, если не произойдет чуда), должно пройти несколько минут, прежде чем мы снова войдем к нему в комнату, чтобы спокойно поговорить с ним, успокаивая его, нежно утешая его, но не беря на руки.
- Через 2-3 минуты следует выйти из комнаты, несмотря на то, прекратил ли ребенок плакать или продолжает это делать. Если ребенок не перестанет плакать или заплачет снова, нужно вернуться к нему в комнату через определенный интервал, более длительный, чем предыдущий. Так следует продолжать, возвращаясь в комнату, все время увеличивая интервал, до тех пор, пока ребенок не уснет.
- Таким образом, несмотря на то, что ребенок плачет, он не чувствует себя брошенным, потому что мама или папа все время приходят утешать его, даже если это происходит не сразу. Эти недолгие появления, которые с каждым разом должны становиться меньше, успокоят как родителей, так и ребенка.

День	1 интервал	2 интервал	3 интервал	4 интервал
Первый	2 минуты	3 минуты	5 минут	7 минут
Второй	3 минуты	5 минут	7 минут	9 минут
Третий	4 минуты	6 минут	8 минут	9 минут
Четвертый	5 минут	7 минут	9 минут	11 минут
Пятый	6 минут	8 минут	10 минут	12 минут

- Это одна из показательных таблиц, предложенная педиатром Ричардом Фербером, но каждый может адаптировать интервалы к своим индивидуальным требованиям. Необязательно строго следовать прогрессии пауз: можно сократить или увеличить паузы в соответствии с вашими ощущениями.
- Как видно из таблицы, интервалы, в течение которых мы оставляем ребенка одного, возрастают изо дня в день и увеличиваются с каждым часом. В первый день следует реагировать на плач через возрастающие интервалы в 2,3, 5 минут, пока не достигнете временных границ, которые не должны превышать 15 минут. Если ребенок заплачет снова после прошествия интервала, следует вернуться к нему.
- Ценность учения Фербера заключается в том, что его предложение – не жесткое. Например, если ребенок привык засыпать на руках, в первый раз можно положить его в кроватку и побыть рядом с ним. Потом следует задерживаться с ним на все более краткие промежутки времени. В конечном итоге можно ограничиться открытой дверью комнаты малыша.

### **Успокоительное, отвары и расслабляющий массаж**

Выведенные из себя плачем ребенка, на краю психологического срыва от бессонных ночей, изнуренные работой, которая не допускает непредвиденных случаев, – мы поддаемся наконец соблазну прибегнуть к успокоительному.

Мнение по этому поводу французского педиатра Марии Тирион, специалиста по проблемам сна у детей, однозначно: «Принятое успокоительное никогда не проходит бесследно. Тем более для ребенка, поскольку его мозг еще недостаточно развит. Существует риск подвергнуть опасности тонкую и хрупкую химию циклов системы головного мозга, которая организована именно для балансирования сна ребенка».

Успокоительным и снотворным можно предпочесть альтернативные решения.

- Настой из апельсиновой дольки, подслащенный медом каштана или акации на кончике ложки, обладает легким успокаивающим действием, способным снизить нервное возбуждение ребенка.
- Горячая ванна с каплей эфирного масла лаванды или иланг-иланга может способствовать расслаблению, точно так же, как массаж с миндальным маслом с добавлением на каждые 100 мл масла 5 капель какого-либо из эфирных масел: лаванды, иланг-иланг или ромашки.

## **Ночные призраки: монстры, кошмарные сны, страхи**

*Страхи – это необходимый этап равномерного развития.*

Б. Т. Брацельтон

Успокоенные этим неоспоримым утверждением известного американского педиатра, мы должны с легкостью справиться со страхами нашего малыша не впадая в панику. Но прежде чем погрузиться в лабиринт ночных страхов, следует выяснить различие между ночными кошмарами, ужасами и монстрами, потому что каждый из этих феноменов имеет разное происхождение, поэтому должен быть разным и подход к решению этих проблем.

### **Страхи при засыпании: галлюцинации, видения и призраки**

Темнота ночи благоприятствует появлению тревог, страхов, боязни, сомнений, одышки, которые в течение дня «очень заняты», так же как мы, и поэтому не присутствуют рядом с нами. Мы не можем уснуть, ворочаемся в кровати и иногда в полусне ловим себя на ощущении, что кто-то вошел в комнату или скрипит окно, потому что влезает вор.

Врачи дают этим проявлениям название – гипнотические галлюцинации – говоря проще, это галлюцинации, которые предваряют сон и появляются не только вечером, но и утром. Они отличаются от ночных кошмаров и страхов тем, что возникают в состоянии засыпания: вы уже находитесь в полусне, но еще осознаете, что происходит вокруг. Со всеми может произойти ситуация, когда вы просыпаетесь с ощущением, что не можете и рукой пошевелить, что ваша кожа покрыта мурашками, от ощущения, что вы упали с высокой башни или от того, что вы слышали какой-то шум в комнате, как будто кто-то прячется за занавеской. Мы уверены в том, что нужно подняться, чтобы посмотреть, произошло ли что-нибудь, иначе мы не сможем заснуть снова. То же самое происходит с нашими малышами, обычно в возрасте 3-х лет. С той разницей, что мы в состоянии понять ситуацию и успокоить себя, а дети не могут осознать, что происходит, и думают, что ночная темнота просто населена монстрами.

В первые годы жизни дети еще не готовы различать реальность и фантазии, они одушевляют все вещи, как будто это настоящие люди. Они могут приписать углу, о который они ударились головой, «ужасные и злые» намерения, или разговаривать с собакой соседа, рассказывая ей замечательную сказку. И не только. Психологи заверяют нас, что в первые годы жизни дети верят, что в мире все вещи, включая камни, растения, ветер, – живые, они могут разговаривать, страдать, думать. Дети оживляют предметы, как примитивные народы. Они верят в это, несмотря на то, что знают, что происходит в мире, а что нереально.

Так, когда ребенок рассказывает вам, что под кроватью затаился страшный монстр, важно уважать его веру, пытаться понять, что его испугало.

*Даже мама, когда была маленькая, боялась спать в темноте, и она рассказала мне, что иногда и сейчас боится. Я ей сказал: «Если хочешь, мы можем спать вместе Но она уже замужем.*

Ронни, 4 года

*Лучше было бы, если бы темнота наступала днем, этого дня так много.*

Терезина, 4 года

## Как реагировать

- Отрицать страхи ребенка, говоря ему: «Здесь нечего бояться», – не поможет: следует запомнить, что предмет боязни нереален, но реален страх ребенка. Даже мы имеем «иррациональные» страхи.
- По той же причине резкое возвращение ребенка в реальность фразой типа: «Ну что ты говоришь? Это уж слишком! Разве ты не видишь, что здесь никого нет?» – только помешает ребенку выразить, что он испытывает.
- Попробуем увидеть мир его глазами, становясь немного поэтичными, когда он нам говорит, что купол – это шляпа мага, а луна – это огромный чеснок, а у сороконожки есть шкаф, полный обуви.
- Таким образом, если он нам рассказывает о злющем чудовище, надо воспринять это серьезно, расспросив его, что это чудовище сделало и что сказало. Так мы сможем понять, мучило ли оно его или просто напугало.
- Важно проявить наше сочувствие, но не «наградить» его страхи нашим утешительным поведением, например, словами типа «бедненький», что только укрепит его тревогу. Попытаемся лучше сообщить ему о своей уверенности в том, что он сильнее.
- Иногда ребенок может «использовать» монстров в качестве отговорки, чтобы оттянуть время укладывания спать. В таком случае следует добродушно разоблачить его хитрость, но с нежностью.

- Если ребенок действительно испугался, то он бледнеет, потеет, его сердце сильно стучит, и он не в состоянии контролировать себя. Тогда важно успокоить его, попытаться дать ему понять, что с ним произошло. Если страх объективен, то предложение о том, чтобы не спать и продление ритуалов укладывания спать является нежелательным: должно быть подтверждение, что его фантазии реальны.
- Воспринимая страх ребенка должным образом, очень важно сделать усилие, чтобы не заразить его нашими подозрениями. Нужно рассказать ему, что иногда наше тело испытывает ощущения, которые не соответствуют реальности, как будто наш мозг показывает нам фильм: нам тоже бывает страшно смотреть фильм, но в реальности ничего не происходит.
- Придерживайтесь регулярного режима приема пищи и сна и не изменяйте вечерние обычаи, продлевая день в комнате или разрешая ребенку прийти к вам в постель: ребенок таким образом знает, что все протекает по правилам.
- Прежде чем отправить его спать, успокойте его, сказав ему, что вы всегда рядом и что следите за тем, чтобы ничего не случилось.
- Когда ребенок говорит о монстрах под кроватью или о ворах, спрятавшихся в шкафу, не стоит делать ошибку и проверять там: для ребенка это будет служить подтверждением того, что он говорит правду.
- Если он захочет, поставьте в его комнату ночник.
- Если монстры будут фигурировать больше месяца, и если в течение дня ребенок проявляет особую агрессивность и реагирует на что-либо плачем и гримасами, стоит проконсультироваться с педиатром.

### **Наиболее распространенные страхи**

Кроме страхов полусна, так называемых гипнотических галлюцинаций, ребенок, как и все мы, может быть охвачен страхом без всякой причины.

**Темнота и тень.** После 1-го года дети обретают страхи, которые, в большинстве случаев, остаются с ними на всю жизнь. Согласно результатам некоторых исследований, считается, что к 4-м годам, 3 из 4 детей боятся темноты. Затем следует страх громких звуков, например, грома или сирены.

**Животные и звуки в доме.** С 2-х лет и дальше общим для детей страхом является боязнь пауков и других насекомых или домашние звуки, например, шум ют сливного бачка или шум в батареях.

**Воры и чужие.** С 4-х лет и далее ребенок боится воров и незнакомых людей.

**Смерть, несчастные случаи, болезни.** К 5-ти годам страхи у детей становятся более реалистичными, как у взрослых.

**Пережитый опыт.** Некоторые страхи связаны с пережитым опытом ребенка. Как, например, боязнь злой собаки или страх остаться одному закрытым по ошибке в темной комнате. Для ребенка, такого маленького, взрослые и животные кажутся такими огромными и искаженными: в его голове они превращаются в монстров.

Начало обучения в школе, телевизионный спектакль, переезд, развод родителей могут усилить страхи ребенка.

Все, что его пугает, может испортить сон. Страх способствует повышению уровня адреналина, гормона, который готовит организм к опасности: дыхание становится быстрым, удары сердца учащаются, сознание охвачено тревогой. Ребенок еще не готов к расслаблению и сну. Необходимо, чтобы прошел час, прежде чем ребенок уснет.

### **Ночные ужасы**

Это самые частые и впечатляющие из всех нарушений сна. С их появлением всю семью охватывает волнение, что еще хуже, все становятся безоружны перед ними.

- Ужасы могут появиться, когда у ребенка уже установился режим сна, около 5-го или 6-го месяца, и могут продолжаться до подросткового периода или до взрослого возраста; но кризисы наступают между 3-мя и 6-ю годами.
- Ужасы приходят после первого цикла сна, через час или чуть больше после засыпания, в течение глубокого сна. Ребенок переходит к периоду, в котором он ощущает себя одновременно бодрствующим, но в полусне. Именно в этот момент высока вероятность эпизодов сомнамбулизма и ночного «пи-пи» в кровать.
- В самые пики ребенок мечется, произносит что-то непонятное и продолжает спать или садится на кровать, осматривается потерянно с отсутствующим взглядом и потом снова возвращается ко сну, который, несмотря на внешние проявления, не был нарушен.

Иногда он просыпается, почти крича от ужаса, просит о помощи, сердце бьется неистово. Невозможно успокоить его. На самом деле, несмотря на все это, он спит, и если попытаться разбудить его, он впадет в состояние глубокой тревоги, что еще больше испортит ситуацию. Кризис может продлиться от 10 до 30 минут. В конце концов ребенок упадет без сил в кроватку и продолжит сон. На следующее утро он ничего не вспомнит, поскольку, когда это происходит, как уже было сказано, ребенок не прекращает спать. Ученые полагают, что ночные ужасы являются свидетельством моментной незрелости нервной системы, чаще всего наследственной, считается, что родители 85% детей, которые подвержены этому, сами имеют такие же проблемы.

Иногда кризис возникает один раз и больше никогда не проявляется, в других случаях он может снова возникать в течение нескольких лет в более или менее сильной степени. Редко случается, но все же иногда кризисы возникают каждый день. Считается, что 6% детей (мальчики преобладают) страдают от этого. Если кризис проявляется в позднем возрасте после 3,5 лет, частота и продолжительность следующих кризисов возрастает. Должны ли мы волноваться? Конечно же нет. «Дети, подверженные кризисам ночных ужасов, абсолютно нормальны», – заверяет Чарльз Э. Шефер, директор Центра по улучшению сна в Хакенсаке, США.

### ***Поможем ему так***

Регулярный и продолжительный отдых поможет сократить случаи ночных ужасов, в то время как усталость и нерегулярный сон способствуют их возрастанию. Высокая температура, хирургическое вмешательство и болезни также способствуют их возникновению.

В любом случае не следует вмешиваться любым способом. Ребенок спит глубоким сном: проснувшись, он рискует усугубить ситуацию. Следует просто быть рядом и контролировать, чтобы он не навредил себе.

### **Кошмарные сны**

К 6 месяцам ребенок начинает видеть кошмарные сны, и данный период может продлиться с 3 до 6 лет. В отличие от ужасов и гипнотических галлюцинаций, кошмарные сны не связаны с усталостью или стрессом, а зависят от чрезмерной активности головного мозга наших малышей, которая достигает своего максимума в последние часы сна, к утру, когда фазы БДГ сменяются с частотой в десять раз больше, чем у взрослых.

Часто дети переживают эмоции, которые получили в течение дня. «Это может быть смущение, связанное с обучением пользоваться горшком или ревность к младшему брату, встреча с хулиганами в квартале или с нелюбимым учителем, – объясняет Чарльз Э. Шефер. – Основания достаточно серьезные и они могут повториться: дети могут видеть во сне, что за ними гонятся, их мучают, на них кричат, их избивают, похищают или уносят в места, переполненные монстрами, ведьмами, ворами и привидениями».

## Как превратить плохой сон в прекрасное приключение

Необходимо приблизиться к ребенку, избегая проявлений волнения или тревоги, пытаясь, наоборот, передать ему свое спокойствие и безмятежность.

- Не отрицайте ничего и не умоляйте игнорировать происходящее: не говорите ребенку, что ничего не случилось. Сообщение, которое должен получить ребенок: он в надежном месте, с ним ничего плохого не может произойти, все хорошо. Придайте ему уверенности при помощи ласки и с нежностью уложите его снова в кроватку.
- Было бы ошибкой загружать ребенка вопросами, чтобы узнать содержание кошмарного сна или попросить пересказать его. Мы добьемся одного результата – возрастания его тревоги.
- Через день, в спокойной обстановке, следует вернуться к случившемуся, попросив рассказать вам сон и объяснив ему, что кошмарные сны – это способ выбросить наши страхи: однажды освободившись от этих призраков, на следующий день ребенок будет спать лучше.
- Нужно приучить ребенка рассказывать плохие сны в настоящем времени, как будто он не спал в тот момент. Мы должны попробовать изменить во сне что-нибудь. Чтобы он стал менее страшным: например, вместо волка говорить о собаке, а вместо финала, где малышка побеждают, предложить способы спасения или победы над злым чудовищем или даже попробовать стать с ним друзьями.
- «Всем необходимо учиться жить с монстрами, которые сидят внутри нас, чтобы держать их под контролем», – замечает психолог Жозеф Нейдхардт в своей книге «Победа над плохими снами и кошмарами».
- Около 4-х лет дети начинают понимать, что сон отличается от реальности. Когда ребенок говорит о своих кошмарах, мы можем подтолкнуть его поразмышлять над этим фактом, чтобы успокоить его.
- Следует рассказать ему сказку или историю, в которой главный герой видит сны. Таким образом его можно приучить к мысли, что сон – как язык с другим значением, который надо переводить.
- Попросить ребенка нарисовать сон – это еще один способ освобождения от его кошмаров. Попросите затем рассказать о его рисунке и спросите, что особенного тут можно добавить, чтобы помочь главному герою избавиться от опасности.

### Если кошмар не проходит

- Повторяющийся кошмарный сон может означать, что ребенок в плену у проблемы, которая волнует его в течение дня. Чтобы раскрыть ее, обратитесь к учителям и родителям друзей, с которыми он играет, которые менее эмоционально вовлечены, чем мы, и смогут прояснить ситуацию. Как только проблема будет решена, кошмарные сны сократятся и потом исчезнут совсем.
- Если, несмотря ни на что, плохие сны продолжаются более 6 месяцев по 2 раза в неделю, лучше обратиться к специалисту.

*Моя дочь, после того как нарисовала чудовище, которое каждый вечер приходило к ней во сны, решила разорвать листок на кусочки и выбросить. С этого момента чудовище больше никогда не навещало ее.*

Марта, мама пятилетней девочки

Вот еще одно решение папы, придуманное после того, когда уже все было перепробовано: стаканы молока, плюшевые мишки, ночники, бутылочка-

## Сети для ловли снов

Мы решили сконструировать «сети для ловли снов» размерами со сны ребенка. Мы взяли кусочек сетки, натянули ее на небольшой металлический круг и приделали к нему кусочки материи, цветные перышки и вислоушки, чтобы украсить его. Мы повесили сеть над кроватью ребенка и подождали ночь. Невероятно, но это правда: все плохие сны попадались в сеть!

## Маленькие лунатики

Моя дочь Мария начала ходить во сне с 3-х лет. Она вставала посреди ночи и шла гулять по дому. Вначале с ней это происходило каждую ночь: это длилось 6 месяцев, а потом приступы сократились. Сейчас ей 5 лет, и она продолжает это пару раз в неделю. Часто она спускается по лестнице в гостиную, как будто кого-то ищет, при этом глаза у нее полуоткрыты. Иногда она плачет, иногда не говорит ничего.

### Научитесь распознавать, что происходит

	<b>Галлюцинации</b> (это не сон)	<b>Ужасы</b> (это не сон)	<b>Кошмарные сны</b> (это сон)
Когда происходит	В начале и в конце сна	Примерно после часа сна	Утром
Состояние ребенка	Ребенок пребывает в полусне	Ребенок спит, даже если говорит	Ребенок просыпается от кошмарного сна
Что ребенок помнит	Ребенку страшно снова засыпать, потому что он боится опять увидеть призраки	На следующее утро ничего не помнит	На следующее утро помнит сон
Как себя вести	Сохранять спокойствие	Вы не должны вмешиваться	Лаской успокойте его. Плохой сон обсудите через день
Чего боится ребенок	Боится снова засыпать	Не боится снова идти спать	Боится снова засыпать

Статистика по поводу распространенности лунатизма не очень надежная. В зависимости от источников, насчитывают от 15 до 40% детей, подверженных сомнамбулизму. Тем не менее речь идет о высоком проценте, поскольку следует учитывать случаи сомнамбулизма, которые остались не замечены. Точно, что данный феномен более распространен среди мальчиков.

Не всегда легко отдавать себе отчет, что твой малыш прогуливается в течение ночи. Лунатик обычно двигается неуклюже.

но ему удается даже спуститься по лестнице и не столкнуться с мебелью. Он открывает и закрывает ящики, двери, даже холодильник; заходит в ванную комнату или решает пописать в углу комнаты. Обычно глаза у лунатика открыты, но неподвижны, а лицо ничего не выражает. Если ему задать вопрос, он отвечает, часто односложно, но краткими, логичными фразами. Несмотря на все это, если сомнамбулизм проявляется между 3-7 годами, это считается абсолютно нормальным явлением, вызванным состоянием упорядочивания центральной нервной системы.

### Почему это происходит?

Сомнамбулизм – это частичное пробуждение в течение фазы глубокого сна, которая лишена снов. Поэтому совершенно ошибочным является распространенное мнение, что лунатики только изображают сон.

В отличие от взрослых, дети вступают в данную стадию в особенно глубоком сне. Иногда по этой причине они испытывают трудности с пробуждением. Они остаются как бы на полдороге между сном и сознанием.

Обычно данный феномен проявляется через 1-4 часа после того, как ребенок заснул, потому что в этой первой ночной фазе сконцентрированы периоды глубокого сна. На следующее утро, после пробуждения, ребенок абсолютно ничего не помнит. Поэтому бесполезно, да и не нужно расспрашивать его, чтобы понять, что произошло. Единственным Результатом будет внушение ребенку, что он не может контролировать себя.

«Если вы думаете, что сомнамбулизм это что-то аномальное, ребенок будет считать так же, – отмечает Чарльз Шефер. – Если вы воспринимаете это как нормальный момент созревания, таким он будет и для вашего ребенка».

- Одна из самых частых причин сомнамбулизма – это усталость. Объясняет Барри Т. Брацельтон: «Ответ организма на недостаток отдыха – чрезмерное выработка гормона адреналина и нейротрансмиттера норадреналина – стимулирующих веществ, которые борются с усталостью и вносят беспорядок в схемы сна. Поэтому существует риск, что ребенок продлит время, проведенное в фазах глубокого сна, что увеличит вероятность проявления сомнамбулизма». Сильные эмоции могут вызвать такой же эффект.

*После того как Мария ночевала у бабушки, на следующую ночь дома у нее непременно бывали проявления лунатизма.*

Джулиана, мама пятилетней Марии

- В некоторых случаях возникновение сомнамбулизма можно объяснить приемом лекарств.
- Важную роль играет наследственность. Вероятность стать лунатиком возрастает, если оба родителя были лунатиками в детстве.

### **Как себя вести**

- Многие эксперты советуют никогда не будить лунатика, но это предписание не слишком строгое. «Опасно будить взрослого лунатика, – сообщает Мартин Скарф. – С ребенком риск меньше, потому что с ним физически легче справиться, даже если не рекомендуется переносить его, когда он не контролирует себя».

*Когда я пытаюсь перенести Марию обратно в кроватку, она кричит на меня, а потом убегает и прячется в угол.*

- Есть и те, кто, наоборот, придерживаются того мнения, что лучше разбудить ребенка, чтобы прервать сон и дать ему возможность начать новый цикл.

Поясняет Мартин Скарф: «Как бы то ни было, разбудить лунатика не так уж просто, поскольку он спит очень крепко. Самый лучший способ – это произносить спокойно его имя до тех пор, пока он не проснется. В любом случае, абсолютно неправильно кричать, бить по щекам, трясти его, прыскать водой: его реакции могут быть очень буйными. Не препятствуйте его передвижению, по крайней мере, пока он не окажется в опасной для него ситуации».

- Самая главная забота, на самом деле, должна быть о том, чтобы ребенку была гарантирована безопасность, чтобы его оградить от причинения себе вреда. Когда он встает с постели, следует держаться с ним рядом и проконтролировать, чтобы он не попал в опасную ситуацию. С этой целью многие родители вешают колокольчик на дверь

комнаты ребенка, который предупредит родителей, о том что ребенок встал и вышел из комнаты, а также убирают от двери предметы, которые потенциально опасны для ребенка.

*Чтобы Мария ни с чем не столкнулась, мы сделали хорошее освещение в коридоре. Мы также переставили замок на двери на такую высоту, чтобы ребенок не смог до него достать.*

- Важно чтобы у ребенка сформировался постоянный режим сна, чтобы за день не накапливалась усталость. Если вы уже отказались от дневного сна, его следует возобновить.
- Из опыта многих родителей: метод, который приводит к удовлетворительным результатам, заключается в том, чтобы будить ребенка за час до того времени, когда обычно у него случаются проявления сомнамбулизма.

Чтобы это осуществить, вы должны набраться терпения и в течение двух недель записывать в дневник, сколько проходит времени с момента, когда ребенок засыпает, и до начала приступа.

В соответствии с индивидуальной схемой разбудите ребенка за четверть часа до предполагаемого момента проявления лунатизма и продержите его в бодрствовании, по крайней мере, 5 минут.

Через неделю прекратите данную «терапию». Если лунатизм продолжится, то продолжите пробуждения через неделю, иначе вам предстоит отодвинуть вздох облегчения. В большинстве случаев, даже если лунатизм не исчезнет полностью, его проявления значительно уменьшатся.

- К 7-8 годам сомнамбулизм исчезает без медицинского вмешательства. Только в случае, если ребенок особенно беспокоен и неконтролируем, рекомендуется обратиться к специалисту. Обычно хороших результатов добиваются при помощи гипноза, поскольку данная терапия позволяет уменьшить фазы глубокого сна.

## **Чтобы страхи растворились: людоеды, колдуньи, отравленные яблочки**

### **На языке сна**

В начале XX века известная актриса Ирма Граматика играла в Санкт-Петербурге, в России, спектакль на итальянском языке. В конце концов публика просила повторить отрывок еще раз, поскольку люди не понимали значения слов. Ограниченная в темах высказываний, Ирма решила проговаривать числа от 0 до 100, окрашивая их во все возможные эмоции: любовь, страсть, тревога, злость. В конце спектакля она купалась в овациях.

Таким же образом дети становятся очарованными ритмом слов. Они могли бы слушать историю часами, даже не понимая, о чем им рассказывают. По этой причине часто они становятся просто безумны, когда слушают детские бессвязные стишки. Но сказки не только приятно слушать: в них есть что-то еще. Они говорят на языке ребенка: языке магии, снов, мифов. Как для героев сказок и снов, так же и для детей условия времени и пространства гибкие: ослы летают, волк разговаривает, а летать на ковре намного быстрее, чем на самолете. Они не находят ничего нелогичного в том, что Красавица проводит во сне сотни лет, для них естественно то, что животные разговаривают, а ковры летают, точно также как разговаривать целый день с куклой Барби.

## **Сказки правдивы, даже если не существуют, так же как и сны**

Что для вас волшебство? – спросили однажды у Пинин Кар-пи, известного автора сказок и книг для детей.

– Это способность детей, поэтов и артистов поверить в существование того, чего не существует, – ответил он. Это противоречие только кажущееся. Истинность сказки не может быть сфотографирована, но от этого она не перестает быть правдивой. Это правда символов: универсальный язык, понятный всем. Приведем пример.

- Попробуем нарисовать дракона: длинный хвост, покрытый чешуей, большие глаза, пасть, извергающая пламя. Его нарисует таким эскимос, итальянец или индеец с Амазонки. Все понимают, что речь идет о грозной фигуре, даже если никто его не видел.

*Мне приснилась одна девочка, но я не могу объяснить, какая.*

Эмма, 4 года

### ***Они говорят о сути нашей жизни***

Известный писатель Итало Кальвино, редактор первого издания «Итальянских сказок», заверяет: «Сказки правдивы. Это объяснение нашей жизни, появившееся в древние времена и сохранившееся до наших дней».

Они рассказывают о вещах, которые сохранились и до наших дней: расставание с домом, испытания взросления, чары, являющиеся символами сильных неизвестных сил, от которых нам нужно избавиться, красота, которая сохраняется даже под обликом жабы.

В сказках открывается глубокое единство, которое связывает одной судьбой все живые существа: между людьми, животными и растениями существует глубокая связь, которую опасно разрывать. Кроме того, сказки создают более эффективное по сравнению с абстрактными диссертациями средство, которое внушает детям уважение к природе, экологии, равенству всех людей.

А если иногда они покажутся наивными, то это только потому, что мы не понимаем их языка. Мы не можем расшифровать символы. Мы остаемся на поверхности, мы несообразительны. Но в прошлом все было не так. Все, и взрослые и дети знали, как раскрывать значение, интерпретировать символы, как извлекать урок.

Например, возьмем сказку о Золушке, к которой все относились плохо и презирали: эта сказка предлагает способ, как мечтать и надеяться. Сообщение о бунте против клише, установленного обществом, и о смирении с собственной судьбой. Но также это урок о преданности в любви: только на ножку Золушки была одета туфелька, что означает, что для каждого мужчины существует только одна-единственная женщина, \ чувство к которой будет литься через край.

### ***Сказки помогают выражать чувства и эмоции***

Многочисленные исследования, проведенные по всему миру, показывают, что дети, заснувшие под рассказанную сказку, спят спокойнее и меньше видят кошмарных снов. Причина проста. Лес, болото, огонь, вода, башня, колдунья, людоед – это образы внутреннего состояния, воплощение наших пороков и страстей, которые нас мучают, которые сложно для детей (да и для взрослых) выразить словами. Легче обратиться к символам.

Из сказок ребенок учится искусству переводить внутренний собственный мир в пейзажи, звуки, цвета и приключения. Если наши малыши привыкли слушать сказки, то когда мы захотим узнать об их чувствах, нужно просто попросить ребенка рассказать сказку, чтобы понять, что его волнует в глубине души. Мы будем удивлены той историей, которую он нам расскажет.

## **Почему же дети пугаются волков и людоедов**

Исследование, проведенное издательством «Эмме» на примере 3 498 детей в возрасте от 6 до 12 лет, показало: 92% интервьюируемых подтвердили, что боятся того, что их унесут воры, но сказки здесь ни при чем.

«Дети носят внутри себя свои страхи, – замечает психолог Джовани Маркаццан. – Они обладают экстраординарной чувствительностью к сообщениям извне. Они знают, что существуют войны, бомбы, террористы, преступления, даже если им об этом никто не говорил.

Их пугают новости, фильмы, столкновения которые они видят на дорогах. Они сразу же замечают, если что-то не ладится в отношениях у родителей. Из-за этого у них задерживается дыхание. А сказки, наоборот, – способ высвобождения».

## **Переживание собственного страха со счастливым концом**

В сказках ребенок переживает свои собственные тревоги более глубоко и находит способ освободиться от них: страх быть заброшенным в сказке «Мальчик-с-пальчик», ревность к брату как в «Жар-птице», осознание своей неспособности противостоять волку, как в «Трех поросятах», страх перед неизвестным человеком, как в «Красной Шапочке», обида на маму во всех историях, где появляется мачеха, которая становится плохой и злой. «Ребенок иногда боится превратиться сам в чудовище, в злого, – поясняет известный австрийский психоаналитик Бруно Беттлхем. – Если мы не позволим ему выражать данную часть самого себя, спрятанную в бессознательное, мы помешаем ему освободиться от внутренних фантазий, узнать их лучше и найти способ, как ими управлять».

Возьмем, например, историю про трех поросят. Дети отдают себе отчет, что они растрепы и напоминают в некоторой степени поросят, которые построили домики в спешке из соломы и веток, и вместо того, чтобы поскорее вернуться к игре, были съедены волком. Внутри себя они считают это правильным. Затем появляется третий поросенок, самый большой из всех, который строит прочный дом. Он молодец: сначала он построил дом на ножках, а потом заставил волка бежать во всю прыть, выстрелив по нему яблоками. Слушая данную историю, ребенок отождествляет себя раз от раза с кем-нибудь из поросят. Он дрожит, когда поросят съедают. Но в конце концов он уверен, что ему удастся стать хорошим – как третий поросенок. Ребенок также понимает необходимость поросенка выполнить свой долг и насладиться яблоками с удовольствием.

Итак, волк, который живет в нем, как и в каждом из нас, и который побуждает нас разрушать, а не созидать, будет наконец-то побежден.

### ***«И они жили долго и счастливо»***

Чтобы сказки были не страшными, они должны хорошо кончаться. Классические сказки имеют счастливый конец, который заставляет нас забыть прошедшие перипетии. В одной современной версии сказки «Три поросенка» двум поросятам удалось спастись в домике самого серьезного поросенка: взрослым хотелось рассказать менее травмирующую сказку. На самом деле, психологи объясняют, что так снижается эффект освобождения. Зная, что первые два поросенка были съедены волком, ребенок отдает себе отчет о последствиях, которые его беззаботность может вызвать. Мурашки бегут по спине от страха: кто сможет победить волка, такого страшного, что он одним дуновением сметает шалаш и съедает поросенка целиком? Но вот появляется старший поросенок.

С ним волк ничего не может поделаться ни силой, ни хитростью. «Я буду – как этот третий поросенок», – думает ребенок, и уже совсем забывает, что первые два были съедены!

# Искусство рассказывать: десять правил

*Папа каждый вечер мне рассказывает истории так, как я хочу.*

Стефано, 4 года

## **1. Создаем атмосферу**

Одно время сказки рассказывали у камина; блеск огня создавал прекрасную обстановку для погружения в волшебный мир. За неимением камина, мы можем воспользоваться затемненным светом, использовать приглушенную музыку, создавая атмосферу спокойствия и тишины, приспосабливая тон голоса, делая его немного таинственным. Когда мы рассказываем сказку, мы можем стучать по столу, или изображать руками полет птицы или движение волны, или топтать ногами по полу, показывая ритмичный шаг приближающегося великана...

## **2. Изображаем из себя героев**

Нет ничего хуже, чем рассказывать сказку, чтобы отделаться от ребенка, или читать ее, как отчет о собрании министров. В течение рассказа вы должны глубоко верить в то, о чем повествуете, и время от времени становиться волком, поросенком или ветром. Тогда будет легче воспринимать тон голоса, жесты, движения глаз, соответствующие ходу повествования.

## **3. Начало и концовка – самые критические моменты**

«Однажды... много лет назад... в одном далеком государстве...» Эти формулы переносят того, кто слушает, в мир фантазий, где он сможет полностью отождествить себя с приключениями главного героя.

Заключение «... и жили долго и счастливо» нельзя изменять. Ни одна из сказок не заканчивается плохо. Все заверяют ребенка, что, несмотря на все приключения главного героя, он потом живет счастливо до конца своих дней.

## **4. Прижимаем ребенка к себе**

Во время слушания сказки ребенок может быть охвачен чувством страха. Держите его, крепко обняв, рядом с собой или на руках. Это поможет ему следить за самыми захватывающими сюжетами: в то же время, он будет уверен, что страшные вещи, происходящие с героем, с ним не произойдут никогда.

## **5. Сказки не подвергаем цензуре**

Переживая страхи героев, ребенок освобождается от своих собственных при условии, что кто-то находится с ним рядом, история представляется как что-то происшедшее много лет назад, в далекой стране и заканчивается хорошо. Если мы полагаем, что сказка слишком «жестокая» для нашего малыша, лучше ее вообще не рассказывать.

## **6. Волк – это не киллер**

Не стоит модернизировать символы сказок, которые неизменны. Если волк в «Красной Шапочке» превратится в киллера, рассказ получится очень похожим на мир, который ребенок знает и который намного тревожнее. В одной «современной» версии Красная Шапочка встречает охотника, который убивает волка, и ей удается спастись. Желание понятно: избавиться от страха быть съеденным. Сработает? Нет. Ребенок успокоится

больше, если узнает, что после того как волк съел кого-то, можно выпрыгнуть из его живота еще более живым и проворным, чем прежде.

## **7. Не персонализируем**

Мы можем объяснять ребенку сложные слова, отвечать на его вопросы. Но нельзя изменять имен героев, и нельзя намекать ребенку, что мы говорим о нем. У него нет никакой возможности изжить в шкуре другого собственные эмоции страха.

### ***8. Не даем рациональных объяснений •***

Сказка передает эмоции. Даже если ребенок не знает, как их объяснить, он их переживает. Переделывать «Красную Шапочку» в проповедь против охоты стало бы бесполезной работой.

### ***9. Никогда не говорим: «Это все глупости!»***

Если ребенок спросит: «Это действительно правда?», – следует запомнить, что сказки правдивы в своих символах. Они не принадлежат настоящему миру, в котором мы переживаем наши чувства, и все-таки описывают внутренний реальный мир, тот, который в наших снах.

В зависимости от возраста мы можем ответить: «Да, но все это было очень давно и далеко от нас». Или: «Это как играть с куклой: ты говоришь с ней понарошку, но то, что именно ты говоришь – это правда или нет?».

### ***10. Повторять, повторять, повторять***

Если сказка очень нравится ребенку, это значит, что она отвечает его глубоким потребностям. Внезапно он не захочет ее слушать больше: это значит, что данная ситуация перестала его интересовать.