

# Наши дети спят всю ночь

**Автор:**

[Анна Вальгрен](#)

Наши дети спят всю ночь

Анна Вальгрен

Вы не высыпаетесь? Вы переутомлены? Вы чувствуете, что постоянное недосыпание начинает сказываться на ваших взаимоотношениях? Но ни вам, ни вашему малышу это больше не грозит. Проведя курс «Спать Всю Ночь», вы сможете своему малышу спать спокойным, крепким, продолжительным сном. Как только вы решитесь провести курс «Спать Всю Ночь», для вас начнутся новые времена. Это могут подтвердить десятки тысяч родителей во всем мире.

Анна Вальгрен

Наши дети спят всю ночь

© Anna Wahlgren, 2008

© Л. Леон, перевод на русский язык

© ООО «Издательство АСТ», 2015

\* \* \*

Наши дети спят всю ночь

## Введение

Дорогие мама и папа!

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

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

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

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

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

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

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

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

Вы – наша последняя надежда»[1 - Все цитаты в этой книге подлинные. Некоторые имена изменены, а письма немного отредактированы. Оригиналы писем Вы можете найти на родительском форуме моей страницы [www.appawahlgren.com](http://www.appawahlgren.com) под рубрикой «Жизнь после курса. Приободритесь!» Прим. автора].

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

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

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

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

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

Слова одной наконец-то выспавшейся мамы:

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

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

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

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

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

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

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

Ведь малыши должны приносить наслаждение и наслаждаться сами!

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

Рассказывает мама семимесячного Филиппа:

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

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

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

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

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

Помимо всего прочего, он стал еще и настоящим обжорой!

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

Надеюсь, мое письмо сможет кого-нибудь вдохновить и подбодрить. Если мы смогли, то смогут все!

А как здорово выспаться!»

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

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

Но прислушайтесь к словам мамы маленькой Марии:

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

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

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

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

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

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

В настоящее время она очень редко просыпается по ночам, практически никогда. А если просыпается, то засыпает самостоятельно. Буквально считанные разы мы прибегали к приговорке[2 - Приговорка – один из приемов, описанных в этой книге. См. главу «Набор приемов. Когда, где, как?». Прим. переводчика], даже не вставая с постели.

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

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

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

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

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

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

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

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

Почему этот курс работает

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

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

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

Из письма папы восьмимесячного Улофа:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Строки из письма одной мамы:

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

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

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

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

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

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

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

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

Строки из письма одной мамы:

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

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

Никто, в самом деле НИКТО, нас не понимал, поскольку никто в нашем окружении никогда не был в подобной ситуации. Те, кто жаловались на своих детей, говорили, что плохой сон просто присущ всем детям и рассказывали, что

их дети просыпаются по ЦЕЛЫХ три раза за ночь. Просто ужас! Мне же это казалось сказочной роскошью.

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

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

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

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

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

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

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

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

Из письма одной мамы:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Из письма одной молодой мамы:

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

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

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

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

Это оказалось возможным.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Вскоре вы поймете, что тому причиной.

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

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

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

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

Точно так же, как вы помогаете своему малышу в приеме пищи, кормя его из ложечки, вы должны обеспечить ему и хороший сон, сообщая ему ощущение

покоя и защищенности от «волка» во всех его обличиях.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Вот что пишет мама маленького Элиота:

«Как приятно быть с нашим радостным малышом!

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

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

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

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

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

Облегчение, испытываемое ребенком, подтверждает и следующая мама:

«Замечательному сну нашего маленького, а теперь уже большого мальчика, исполнился год. Мы начали курс «Спать Всю Ночь» год и две ночи назад, когда сыну было четыре месяца. И с каким результатом! От испорченных постоянным

плачем ночей не осталось и следа. Кто бы мог подумать, что он будет с радостью тянуть руки к кровати и смеяться перед сном!»

Рассказ еще одной мамы:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Сейчас наш сын спит 11-12 часов ночью и 1,5 часа днем. Мы так благодарны за это!

Единственное, о чем мы сожалеем, это о том, что не провели Курс намного раньше».

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Ниже следует рассказ мамы шестимесячной Эльзы:

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

Сейчас передо мной встала именно эта проблема!

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Хотелось бы упомянуть еще о таком моменте: когда вы решитесь провести этот Курс, подготовьте к этому окружающих и воспользуйтесь любой предлагаемой вам поддержкой! Моя сестра расположилась в нашей гостиной на матрасе и оказывала мне моральную поддержку, в которой я вначале очень нуждалась.

Ее помощь была неоценима. Мои родители забирали Эльзу на дневные прогулки с тем, чтобы я могла отдохнуть перед предстоящей ночью.

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

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

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

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

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

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

Первая ночь:

Заснула через 40 минут с похлопываниями. Просыпалась 8 раз. Мы прибегали к похлопываниям и приговорке. Сердитый, но не жалобный крик. Пару раз

заснула самостоятельно, под утро мы слышали спокойное агуканье.

Вторая ночь:

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

Третья ночь:

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

Четвертая ночь:

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

Пятая ночь:

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

Шестая ночь:

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

#### Седьмая ночь:

Заснула довольная за 10–15 минут. Приговорка в 4.30 и 6.00. Между 6.15 и 6.45 – сложные полчаса в попытке уложить разъяренного ребенка. Настойчивая приговорка, дважды заходила и похлопывала. После приговорок-подтверждений она дважды начинала протестовать. В конце концов тишина... Уф! Утро в 7.25. Сегодня я не чувствую себя особо выспавшейся, как, впрочем, и Эльза.

#### Восьмая ночь:

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

#### Девятая ночь:

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

#### Десятая ночь:

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

Одиннадцатая ночь:

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

Двенадцатая ночь:

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

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

Какое же это счастье – начинать день подобным образом!»

Дети и сон

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

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

Я терпела четыре с половиной месяца, но в конце концов сорвалась. Возвращаясь домой из открытого детского сада[З - Детский сад, в котором родители могут проводить несколько часов в день вместе с детьми. Прим. переводчика], я обливалась слезами. Я действительно была никуда не годной мамой. Отчего бы иначе мой сын был таким капризным?

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

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

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

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

Елена с чудеснейшей в мире семьей».

Человеческий детеныш беззащитен в течение очень долгого времени. Его выживание – буквально каждую минуту, каждый час, каждый день, каждую ночь на протяжении многих лет, дольше, чем у других млекопитающих, – зависит

от ухода и защиты, которую ему предоставляет его окружение.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

В птичьем гнезде часто можно встретить птенца, кричащего громче других и выхватывающего самых толстых червяков из-под носа своих более мелких

собратьев. Бывают и дети, которые опасаются за свою жизнь больше, чем другие.

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

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

Колики – это незаглушенный страх за свою жизнь.

Чтобы вселить в новорожденных веру в завтрашний день, требуется не только пища, пища и снова пища. У них должны быть также силы

Конец ознакомительного фрагмента.

notes

Сноски

1

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

2

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

3

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

----

Купить: [https://tellnovel.com/val-gren\\_anna/nashi-deti-spyat-vsyu-noch](https://tellnovel.com/val-gren_anna/nashi-deti-spyat-vsyu-noch)

надано

Прочитайте цю книгу цілком, купивши повну легальну версію: [Купити](#)