



Трейси Хогг

ЧЕГО ХОЧЕТ ВАШ МАЛЫШ



МИРОВОЙ
БЕСТСЕЛЛЕР

Трейси Хогг преподнесла
родителям бесценный
дар — умение узнать
своего ребенка как
личность с первых дней
его жизни.

Los Angeles Family



АНФ

Воспитание: книги для родителей

Трейси Хогг

**Чего хочет ваш малыш?
Учимся понимать
новорожденного, когда он плачет**

«Альпина Диджитал»

2001

Хогг Т.

Чего хочет ваш малыш? Учимся понимать новорожденного,
когда он плачет / Т. Хогг — «Альпина Диджитал»,
2001 — (Воспитание: книги для родителей)

ISBN 978-5-9614-3609-9

Ребенок заплакал и не успокаивается. Чего он хочет? Может быть, у него режутся зубки, а может, болит животик? Неужели заболел? Или просто хочет, чтобы вы обратили на него внимание? Вся семья мечтает отдохнуть, а вашему чаду все не спится – почему? В этом и во многом другом поможет разобраться Трейси Хогг, всемирно известный специалист по уходу за новорожденными. Ее многолетний опыт и рекомендации помогли очень многим семьям, в том числе и звездным, справиться с трудностями первого года родительства и вырастить счастливых и здоровых малышей. Все советы Трейси предельно практичны и доступны каждому, а предлагаемые ею приемы исключительно действенны – возможно, потому, что ее подход основан на уважительном отношении к новорожденным, пусть маленьким, но личностям.

ISBN 978-5-9614-3609-9

© Хогг Т., 2001

© Альпина Диджитал, 2001

Содержание

Благодарности	6
Предисловие	7
Введение	9
Я учу язык	9
Как я училась своему ремеслу	10
Крики и шепот	12
Уважение: волшебный ключик к двери в мир новорожденного	14
Заклинать младенца – значит не только разговаривать с ним	15
Что нужно родителям: уверенность в себе	16
Этому можно научиться по книге!	17
Глава 1	19
О, боже, у нас ребенок!	19
Итак, мы дома	21
Какой он, ваш кроха?	24
Что нужно ребенку каждого типа	27
Мечта или реальность?	33
Глава 2	37
Рецепт успеха: заведенный распорядок	37
ПАСС, который все упрощает	39
Почему ПАСС так эффективен	41
Идите туда, куда хотите прийти!	45
«Импровизаторы» и «педанты»	47
Между «импровизатором» и «педантом»	49
Как избавить леопарда от пятен	52
Насколько ПАССлушен ваш ребенок?	55
«Как мне понять, что нужно моему ребенку?»	57
Конец ознакомительного фрагмента.	58

Трейси Хогг, Мелинда Блау

Чего хочет ваш малыш?

Переводчик *Наталья Кияченко*

Редактор *Наталья Нарциссова*

Руководитель проекта *И. Серёгина*

Корректоры *М. Миловидова, М. Савина, Е. Чудинова*

Компьютерная верстка *А. Фоминов*

Дизайнер обложки *О. Белорус*

Фотография обложки *Мария Арбатова Instagram.com/arbatovam*

Иллюстрации на обложке *Shutterstock*

© Tracy Hogg Enterprises, Inc., 2001

This translation is published by arrangement with Ballantine Books, an imprint of The Random House Publishing Group, a division of Random House LLC.

© Издание на русском языке, перевод, оформление. ООО «Альпина нон-фикшн», 2014

* * *

Посвящается Саре и Софи

Истории, включенные в эту книгу, не всегда почерпнуты из жизни реальных людей. Несколько персонажей представляют собой собирательные образы. Во всех случаях имена и описания действующих лиц были изменены, чтобы защитить их право на неприкосновенность частной жизни.

Информация и рекомендации, предложенные в этой книге, были одобрены врачами. Однако они не предлагаются в качестве замены предписаний вашего лечащего доктора или других дипломированных специалистов по охране здоровья. Рекомендуется проконсультироваться со специалистами по охране здоровья по всем вопросам, которые могут потребовать врачебного вмешательства или постановки диагноза, а перед прохождением какого бы то ни было лечения получить рекомендации врача-терапевта.

Благодарности

Я признательна Мелинде Блау за литературную обработку моего текста, за ее бесценный вклад в этот замечательный проект. Ее стараниями со страниц этой книги словно звучит мой живой голос. Первая же наша беседа показала, что она полностью разделяет мои взгляды на воспитание младенцев. Благодарю ее за дружбу и самоотверженный труд.

Спасибо вам, Сара и Софи, мои дорогие дочери. Именно вам в первую очередь я обязана тем, что открылся мой дар, именно вы научили меня взаимодействовать с младенцами на уровне интуитивного, подлинного понимания.

Я в неоплатном долгу и перед всей моей большой семьей, особенно перед мамой и Нэн, – за терпение, неизменную поддержку, за крепкий тыл и поощрение во всех дерзаниях.

Никакими словами не выразить мою признательность всем тем семьям, которые долгие годы дарили мне бесценное время и возможность делить с ними их радости. Особая благодарность Лиззи Селдерс – я никогда не забуду твоей дружбы и каждодневной помощи!

Наконец, спасибо людям, ставшим моими проводниками в незнакомом мире издательского бизнеса: Эйлин Коуп из Lowenstein Associates, которая взяла на себя ответственность за этот проект и отлично над ним поработала; Джине Чентрелло, президенту Ballantine Books, за то, что поверила в меня; и нашему редактору Морин О'Нил за постоянную помощь.

Трейси Хогг

Энсино, Калифорния

Для меня было большим удовольствием наблюдать магию Трейси Хогг в действии. Я брала интервью у множества специалистов по воспитанию малышей, да и сама я – мама, но интуиция Трейси и ее приемы всякий раз поражали меня. Я благодарна ей за терпение, с которым она отвечала на мои бесчисленные вопросы, и за то, что она впустила меня в свой мир. Спасибо и вам, Сара и Софи, за то, что делились со мной своей мамочкой!

Я признательна клиентам Трейси, которые пригласили меня к себе, разрешили познакомиться со своими детьми и помогли понять, что сделала Трейси для их семей. Тысяча благодарностей Бонни Стрикленд, непревзойденному интернет-пользователю, за то, что свела меня с Рэчел Клифтон, а самой Рэчел – за доступ к безбрежному морю исследований поведения и психологии младенцев, моя благодарность также всем специалистам, которые оказывали мне содействие.

Я всегда буду признательна Эйлин Коуп (литературное агентство Lowenstein), которая внимательно меня выслушивала, мудро оценивала и всегда поддерживала, и Барбаре Лоуэнстейн за переданный ею опыт и внимательное руководство. Сердечная благодарность Джине Чентрелло, Морин О'Нил и всей команде Ballantine – вы занимались этим проектом с непреодолимым энтузиазмом!

Наконец, выражаю признательность двум своим мудрым наставницам – 80-летней подруге по переписке Генриетте Левнер и тетушке Рут, которая стала для меня больше чем другом и родственницей. Обе они по-настоящему любят и чтят писательский труд и всегда поощряют меня к нему. Спасибо Дженнифер и Питеру, планировавшим свою свадьбу, пока писалась эта книга, и не перестававшим любить меня, даже несмотря на то, что им приходилось то и дело слышать: «Простите, сейчас мне некогда». Все остальные мои близкие – Марк, Кэй, Джереми и Лорена – уж вы-то знаете, как бесконечно я вам благодарна за наш «семейный круг»! Если не знаете, то сейчас я вам об этом сказала.

Мелинда Блау

Нортгемптон, Массачусетс

Предисловие

«Какие книги вы нам посоветуете?» Пожалуй, этот вопрос будущие родители задают мне чаще всего. Я всегда знала, что именно порекомендовать из книг медицинской направленности. Но руководство общего характера – простые, практичные и толковые советы молодым родителям, желающим понять поведение младенца... Да, это была проблема. Но теперь она решена!

Трейси Хогг, автор книги «Чего хочет малыш?», преподнесла чудесный подарок начинающим, да и опытным родителям. С первых дней жизни малыша узнать его как личность, разобраться в особенностях его характера – что может быть ценнее для понимания сигналов, которые подает младенец доступными ему средствами, всем своим поведением! На этой основе Трейси и строит свои рекомендации – предельно практичные, доступные каждому родителю. Это готовое решение типичных проблем младенческого возраста, будь то «беспричинный» плач, слишком частые кормления или бессонные ночи. Невозможно устоять перед мягким английским юмором Трейси. Книга написана легко и непринужденно, будучи при этом прагматичной и умной. Это увлекательный, легкий для восприятия, но очень насыщенный текст, который поможет вам найти общий язык с крохотным «крепким орешком».

Зачастую на молодых родителей обрушивается вал разноречивой информации – от родственников, друзей, из книг, электронных СМИ... Изобилие советов скорее сбивает с толку, чем помогает. Ребенок еще и родиться не успел, а будущие мамы и папы чувствуют себя беспомощными и растерянными. Книги и статьи о типичных проблемах новорожденных в большинстве своем бывают либо слишком догматичны, либо расплывчаты. Бросаясь из одной крайности в другую, начинающие родители начинают действовать непродуманно, ситуативно – Трейси называет такой подход «стихийным родительством». Но бессистемность лишь усугубляет проблемы в отношениях с малышом, какими бы благими намерениями ни руководствовались взрослые. Трейси не устает подчеркивать, как важно выстроить определенный режим, чтобы каждодневное общение родителей с младенцем происходило по заведенному порядку.

Предлагаемый ею чудодейственный ПАСС – цикл повседневного существования, согласовывающий «Питание», «Активность» и последующий «Сон» ребенка, – позволяет удовлетворить все его потребности, не превращая родителей в рабов. Ведь этот цикл создан именно для них – «Старших», или «Семьи», – чтобы и у них было «Свободное время». ПАСС научит младенца самостоятельно успокаиваться, не создавая мысленной связи между чувством умиротворения и грудью или бутылочкой. А после того как ребенок хорошо поест, родителям гораздо проще будет понять и правильно интерпретировать его плач и другие сигналы.

Будущим родителям предстоит освоить «многозадачность», вписать новые родительские обязанности в жизнь, которую они вели до рождения ребенка. Чтобы справиться с этой проблемой, Трейси советует действовать СПОКОЙНО. Она дает очень полезные рекомендации по обязательной адаптации всех членов семьи к появлению в доме новорожденного, что позволяет избежать многих проблем и облегчить тяготы этого самого хлопотного этапа воспитания. Фактически же она помогает увидеть наименее очевидный, но вместе с тем самый важный сигнал новорожденного – тот, что свидетельствует о его стремлении к общению. Трейси призывает взрослых, ухаживающих за малышом, изучать язык его тела, следить за его реакцией на то, что происходит вокруг, и с опорой на это знание учить их понимать базовые потребности младенца.

Эта книга пригодится и родителям, чьи дети уже вышли из младенческого возраста. Рекомендации Трейси помогут им понять причины проблем с поведением малыша и справиться с ними. Помните, даже застарелые дурные привычки можно исправить! Вместе с Трейси вы пройдете этот путь шаг за шагом и убедитесь, что воспитание ребенка – это не только бесконечные хлопоты и борьба с его нежеланием спать по ночам. Оно может быть приятным и

радостным делом, и никогда не поздно сделать его таковым. «Пойми своего ребенка» – это книга, которая обязательно станет настольной для всех родителей, книга, которую все мы так долго ждали! Приятного и полезного чтения вам!

*Дженет Левенстайн, член ученого совета Американской академии педиатрии
Valley Pediatric Medical Group,
Энсино, Калифорния,
лечащий врач-педиатр медицинского центра Cedars Sinai в Лос-Анджелесе и
детской больницы Лос-Анджелеса*

Введение

Как я стала заклинательницей младенцев

Лучший способ сделать детей хорошими – сделать их счастливыми.
Оскар Уайльд

Я учу язык

Дорогие мои, скажу прямо: это не я назвала себя «заклинательницей младенцев». Так отозвался обо мне один мой клиент, и это оказалось гораздо удачнее других ласковых прозвищ, которыми наделяли меня благодарные родители. Все-таки «колдунья» звучит устрашающе, «волшебница» – чересчур интригующе, а в «нашей милой овечке» мне так и слышится намек на мой аппетит да еще на фамилию¹. Итак, я стала заклинательницей младенцев. И должна признать, эти слова вполне точно передают то, чем я занимаюсь.

Возможно, вы уже знаете, кто такой «заклинатель лошадей», – может быть, читали книгу с таким названием или смотрели фильм по ней. Тогда вы наверняка помните, как герой Роберта Редфорда обращался с раненой лошадью, как он осторожно приближался к ней, терпеливо вслушивался и всматривался, не забывая держать уважительную дистанцию и стараясь постичь, что не так с несчастным животным. Наконец, почувствовав, что момент настал, он подошел к лошади вплотную, заглянул ей в глаза и мягко заговорил с ней. Все это время заклинатель лошадей держался спокойно и уверенно, я бы сказала, не теряя чувства собственного достоинства, и это действовало на лошадь успокаивающе.

Поймите меня правильно, я не сравниваю новорожденных с лошадьми (хотя и те и другие очень чувствительные существа). Просто в моем обращении с младенцами много общего с приведенным примером. Родителям кажется, что я наделена каким-то особым даром, но в том, что я делаю, нет ничего сверхъестественного, и это вовсе не уникальный талант, свойственный лишь немногим. Чтобы заклинять младенцев, нужно просто уважать их, слушать, наблюдать за ними и истолковывать сигналы, которые они нам подадут. В одночасье этому не научишься – я присматривалась и прислушивалась к пяти с лишним тысячам малышей. Но обрести это умение может – и должен! – каждый родитель. Я понимаю язык новорожденных и могу научить вас всему, что вам нужно знать, чтобы тоже его освоить.

¹ Hogg (Хогг) в переводе с английского означает «молодая овца». – *Прим. ред.*

Как я училась своему ремеслу

Можно сказать, вся моя жизнь стала подготовкой к этой работе. Я выросла в Йоркшире (и, к слову сказать, пеку лучший в мире пудинг). Больше других на меня повлияла Нэн, моя бабушка, мама моей мамы. Никогда я не встречала более терпеливого, деликатного и сердечного человека. Ей сейчас 86. Она тоже заклинительница младенцев, способная убаюкать и умиротворить самого беспокойного малыша. Она направляла и поддерживала меня, не только когда у меня появились дочери (тоже оказавшие на меня огромное влияние!), – нет, с самого моего детства она была для меня чрезвычайно значимой фигурой.

Я росла порывистой и непоседливой – девчушка-сорванец, какая угодно, только не терпеливая, – но Нэн всегда умела укротить мою необузданную натуру, заинтересовав игрой или сказкой. Скажем, стоим мы в очереди в кинотеатр, и я, как это водится у маленьких детей, ною и дергаю ее за рукав: «Ну, когда же нас впустят, Нэн? Сил нет терпеть!»

Другая моя бабушка, ныне покойная, – я звала ее Грэнни – дала бы мне за такое нахальство хорошую оплеуху. Грэнни придерживалась истинно викторианских взглядов на воспитание – детей должно быть видно, но не слышно. Оставаясь со мной, она держала меня в ежовых рукавицах. Но маминой маме, Нэн, не приходилось быть суровой. Только я начинала капризничать, она тут же бросала на меня хитрый взгляд и говорила:

– Посмотри только, сколько всего ты пропустила, пока хныкала и ничего вокруг не замечала!

И сама заинтересованно смотрела в другую сторону.

– Видишь вон ту мамочку с малышом? – спрашивала она. – Как, по-твоему, куда это они направляются?

– Во Францию, – моментально подхватывала я.

– А как же, интересно знать, они туда доберутся?

– На реактивном самолете.

Я должно быть где-то слышала это словосочетание.

– Где они приземлятся? – продолжала Нэн, и так незаметно для меня наша игра отвлекала меня от скучного ожидания, а мы тем временем придумывали целый рассказ об этой женщине.

Моя Нэн постоянно раззадоривала мое воображение. Она могла, заметив в витрине свадебное платье, спросить:

– Как ты думаешь, сколько людей постарались для того, чтобы это платье оказалось здесь?

Если я отвечала: «Двое», – она пускалась выпытывать подробности. Как они доставили платье в магазин? Где его сшили? Кто пришивал жемчужинки? Прежде чем игра ей надоела, я успевала перенестись в Индию, где крестьянин сажал семена, которым предстояло превратиться в хлопок, пошедший на это платье.

Вообще выдумывание историй было в нашей семье традицией. Даром рассказчицы обладала не только Нэн, но и ее сестра, их мама (моя прабабушка) и моя мама. Если кто-то из них хотел донести до нас какую-то мысль, тут же на свет появлялась подходящая история. Я унаследовала этот дар и часто использую в своей работе с родителями поучительные истории и аналогии. «А *вы* бы уснули, если бы я поставила вашу кровать на автостраде?» – спрашиваю я родителя перевозбужденного ребенка, с трудом засыпающего под рев стереосистемы. Подобные сравнения помогают родителям понять, почему я советую то или это, и убеждают гораздо больше сухой рекомендации: «Делайте так-то».

Итак, женщины нашей семьи помогли развить мои дарования, но, как их можно применить, мне подсказал дедуля, муж Нэн. Он работал старшим медбратом в заведении, которое в те времена принято было называть домом умалишенных. Помню, как-то раз на Рождество он устроил нам с мамой экскурсию в детское отделение. Место было обшарпанное, мрачное, там

странно пахло и раздавались жутковатые звуки. Маленькие пациенты, казавшиеся мне какими-то поломанными игрушками, сидели в инвалидных креслах или лежали на подушках на полу. Я была никак не старше семи лет, но до сих пор словно воочию вижу выражение маминого лица, по которому градом катились слезы ужаса и жалости.

А меня это зрелище чем-то зачаровало. Я знала, что большинство людей боятся пациентов психбольницы и сто раз предпочли бы обойти это место стороной, но только не я. Снова и снова я упрашивала дедулю взять меня с собой, и однажды, после очередного посещения, он сказал: «Почему бы тебе самой не стать кем-то вроде сестры милосердия, Трейси? У тебя отзывчивое сердце и бездна терпения, совсем как у твоей любимой Нэн».

Пожалуй, большего комплимента мне никто не делал! Как оказалось, дедуля во мне не ошибся. В 18 лет я поступила в школу медсестер – в Англии в таких школах учатся пять с половиной лет. Лучшей на курсе я не стала – честно говоря, мне часто приходилось готовиться к экзаменам авральным методом, – но медицинские процедуры освоила на отлично. У меня на родине «практикумы», как мы их называли, – чрезвычайно важная часть обучения. Я так здорово научилась слушать пациентов, осматривать их и сопереживать им, что попечительский совет нашей школы присвоил мне звание «Медсестра года», ежегодно присуждаемое студентам, которые проявили выдающиеся навыки ухода за больными.

Так я стала дипломированной медицинской сестрой и акушеркой с правом осуществлять медсестринскую деятельность в Англии. Моей специализацией был уход за детьми с физическими и умственными ограничениями – детьми, многие из которых лишены возможности общаться с людьми. Впрочем, это не совсем так. Как и младенцы, они все-таки могут по-своему сообщать о своих потребностях – им доступна невербальная коммуникация посредством криков и языка тела. Чтобы помогать им, мне пришлось научиться понимать их язык и расшифровывать посылаемые ими сигналы.

Крики и шепот

Позже, ухаживая за новорожденными, я поняла, что могу освоить и их невербальный язык. Переехав из Англии в Америку, я посвятила себя уходу за новорожденными и роженицами – здесь таких медработников называют нянями. Я помогала молодым родителям в Нью-Йорке и Лос-Анджелесе, и большинство моих клиентов говорили, что я напоминаю им нечто среднее между Мэри Поппинс и Дафной из сериала «Фрейзер» – последнюю, видимо, из-за моего йоркширского произношения. Я убеждала молодых мам и пап, что им тоже под силу научиться шептаться со своими малышами и они могут, если постараются, понимать знаки, которые подают им младенцы, а разобравшись, в чем проблема, успокаивать их.

Я делилась с этими мамами и папами своей убежденностью: каждый родитель обязан дать своему ребенку ощущение упорядоченности мироздания и помочь ему стать полноценным маленьким индивидом. Кроме того, я начала продвигать принцип, который впоследствии назвала общесемейным подходом: малыши должны влиться в семью, а не наоборот, как это происходит, когда семья вертится вокруг новорожденного. Если счастливы все остальные члены семьи – родители, старшие дети, даже домашние питомцы, – то и младенцу будет хорошо.

Когда семья, в которой только что появился ребенок, зовет меня к себе в дом, я чувствую себя избранной, поскольку знаю – это самое драгоценное время в жизни родителей. Именно сейчас, наряду с неизбежными волнениями и бессонными ночами, матери и отцы переживают величайшую радость в своей жизни. Эта драматическая история разворачивается передо мной, меня просят о помощи, и я вижу, что благодаря мне их радость становится еще больше, ведь я помогаю им одолеть хаос и прочувствовать, какое это счастье – быть родителями.

Иногда я живу в доме клиентов, но чаще выступаю в роли консультанта, заглядывая к ним на один-два часа в первые несколько дней или недель после выписки из роддома. И постоянно наблюдаю матерей и отцов, которые в свои 30–40 лет привыкли полностью контролировать свою жизнь. Но, став родителями и оказавшись в положении новичков, они иногда сетуют: «Что мы наделали?» И будь у матери миллион долларов на банковском счете или всего пара шиллингов в кошельке, в этой ситуации, когда взрослый человек ощущает свою полную беспомощность, все равны. Я помогала мамам и папам из всех слоев общества – от знаменитостей, известных каждой собаке, до самых обычных людей, которых знают разве что соседи. И поверьте мне, появление в доме младенца может повергнуть в ужас кого угодно.

Как правило, мой пейджер пищит целый день (а иногда и посреди ночи), и от меня ждут немедленных ответов на панические вопросы:

- Трейси, почему Крисси все время выглядит голодной?
- Трейси, почему Джейсон только что улыбался мне, а теперь заходится криком?
- Трейси, ума не приложу, что делать! Джои всю ночь не спит и орет как резаный!
- Трейси, по-моему, Рик слишком подолгу таскает малышку на руках. Скажите ему, что так нельзя!

Хотите верьте, хотите нет: имея за плечами 20-летний опыт помощи молодым родителям, я чаще всего могу понять, в чем проблема, по одному такому вопросу, особенно если уже видела этого новорожденного. Иногда я прошу мамочку поднести телефонную трубку поближе к малышу², чтобы послушать, как именно он плачет. Иногда договариваюсь с родителями, что загляну к ним лично, а порой приходится и переночевать у них, чтобы увидеть своими глазами, что может расстраивать кроху или нарушать размеренное течение ее жизни. И до сих пор мне

² Далее по тексту я буду приблизительно поровну использовать мужской и женский род применительно к новорожденным. – Прим. авт.

еще не встречался ребенок, которого я не смогла бы понять, или трудный случай, в котором я не сумела бы помочь.

Уважение: волшебный ключик к двери в мир новорожденного

Я часто слышу от клиентов: «Трейси, в ваших устах все кажется таким простым». Дело в том, что для меня это *действительно* просто, поскольку я устанавливаю с младенцами связь. Я отношусь к ним точно так же, как к любому человеку, – с уважением. Вот и все, друзья мои! К этому и сводится все мое искусство.

Каждый младенец – это личность со своим языком, чувствами и уникальными чертами, – а всякая личность заслуживает уважения.

Об уважении к новорожденному я буду говорить с вами постоянно. Ведь если вы видите в своем ребенке *личность*, то всегда будете относиться к нему с уважением. Но что значит «уважать»? В словаре читаем: «Не допускать оскорбления словом и делом, вмешательства в личные дела». Разве *вы* не чувствуете себя оскорбленными, когда другие решают за вас – *говорят вам*, что делать, вместо того чтобы *разговаривать с вами*? Нравится *вам*, когда вас трогают без разрешения? Когда вам ничего толком не объясняют или смотрят на вас свысока? Вспомните, как это злит, как ранит!

Ребенок чувствует то же самое. Взрослые редко считаются с его мнением, словно у него вообще нет права голоса. Я часто слышу от родителей или нянь: «Ребенок сделал то-то и то-то». Вслушайтесь, как обезличена эта фраза, сколько в ней неуважения к индивидуальности малыша! Кажется, что речь идет о неодушевленном предмете. Более того, младенца теребят и ворочают словно куклу, не считая нужным объяснить, что происходит. Можно подумать, у взрослых есть право нарушать личное пространство маленького человека! Поэтому я советую мысленно окружить ребенка незримой границей – заключить его в *круг уважения*. Это та территория, куда нельзя входить, не спросив разрешения или не предупредив о том, что вы собираетесь сделать (подробнее читайте об этом в главе 5).

Уже в родильной палате я обращаюсь к новорожденному по имени. Для меня этот крохотный человечек в кювезе не просто абстрактный ребенок. Почему бы не обращаться к младенцу *именно так, как его зовут*? Тогда вы скорее приучитесь видеть в нем личность, а не беспомощный комочек плоти.

Разумеется, при первой встрече с новорожденным, где бы она ни состоялась – в больнице, через считанные часы после возвращения мамочки домой или через несколько недель, – я обязательно представляюсь и объясняю, зачем я здесь.

– Привет, Сэмми, – говорю я, глядя в его голубенькие глазки. – Я Трейси. Пока что тебе не знаком мой голос, потому что ты меня еще не знаешь. Но я пришла, чтобы познакомиться с тобой и узнать, чего ты хочешь. А еще я помогу твоим маме и папе научиться тебя понимать.

Иная мамочка при этом удивляется:

– Зачем вы с ним говорите? Ему всего три дня от роду! Конечно же, он вас не понимает!

– Но, дорогая моя, – замечаю я в ответ, – мы ведь не знаем этого наверняка. Представьте только, что он *все-таки* меня понимает, а я *не разговариваю* с ним. Это же ужасно!

Ученые снова и снова убеждаются, особенно в последнее десятилетие, что новорожденный знает и понимает намного больше, чем мы можем себе представить. Исследования доказывают: младенцы восприимчивы к звукам и запахам, замечают разницу между визуальной информацией разного характера. Уже в первые недели жизни у детей начинает формироваться память. Пусть даже маленький Сэмми не знает точного значения моих слов, он, как и любой из нас, безусловно *чувствует* разницу между двумя фигурами, одна из которых движется спокойно и плавно и говорит ободряющим голосом, а другая вдруг налетает неизвестно откуда и хватает его. Если же он *понимает*, то пусть знает с самого начала, что я отношусь к нему с уважением.

Заклинать младенца – значит не только разговаривать с ним

Один из секретов искусства заклинания младенцев – помнить, что ваш ребенок всегда слушает вас и до определенной степени понимает. Почти в каждой современной книге о воспитании детей родители могут прочесть: «С детьми нужно говорить». Но этого недостаточно. Я советую родителям: «*Разговаривайте* со своим ребенком». Пусть младенец не способен ответить вам *словами*, но он все-таки отвечает – гулением, плачем, движениями (подробнее о расшифровке знаков младенческого языка читайте в главе 3). На самом деле между вами происходит *диалог*, двусторонняя коммуникация.

Разговаривать с ребенком – еще один способ проявить к нему уважение. Если бы вам надо было ухаживать за взрослым, вы бы разговаривали с ним, так ведь? При первой встрече вы бы ему представились и объяснили, почему вы здесь. Вы вели бы себя вежливо, не забывая о таких словах, как «пожалуйста», «спасибо» и «позвольте». И в дальнейшем вы бы наверняка продолжали общаться и объяснять свои действия. Почему же к ребенку можно относиться менее предупредительно?

Правила приличия требуют также узнать, что нравится вашему ребенку и что не нравится. Как будет сказано в первой главе, одни младенцы легко примиряются с обстоятельствами, другие отличаются большей ранимостью или духом противоречия. Одни развиваются быстрее, другие медленнее. Подлинное уважение к личности младенца требует принимать его таким, *каков он есть*, а не сравнивать его с «нормой». (Именно поэтому в моей книге нет перечней того, что ребенок должен уметь в каждый месяц жизни.) Ваш новорожденный имеет право *уникальным образом* реагировать на окружающий мир. И чем скорее вы наладите диалог с этой уникальной личностью, тем быстрее поймете, что это за человек и чего он ждет от вас.

Уверена, все родители хотят помочь своим детям вырасти независимыми и гармоничными людьми, заслуживающими уважения и признания. Но основы такой личности закладываются в младенческом возрасте. Если человеку 15 лет или даже пять, воспитывать из него личность поздно. Нужно также помнить, что выполнение родительских обязанностей длится всю жизнь и что родитель является для ребенка ролевой моделью. Слушая младенца и проявляя к нему уважение, вы помогаете ему вырасти человеком, умеющим слушать и уважать других.

Не жалея времени, наблюдайте за младенцем и старайтесь понять, что он пытается вам сказать. Тогда у вас будет довольный ребенок, а жизнь семьи не будет подчинена «капризам» измученного непониманием малыша.

Дети, родители которых делают все возможное, чтобы постичь и удовлетворить их нужды, – спокойные дети. Они не кричат, когда их кладут в кроватку, поскольку и без родительских рук чувствуют себя защищенными. Они уверены, что окружающее пространство безопасно: ведь если они почувствуют тревогу или боль, кто-то тут же окажется рядом. Как ни странно, такие дети в конечном счете требуют *меньше* внимания и быстрее учатся играть самостоятельно, чем младенцы, которых родители бросали рыдать в одиночестве или постоянно расшифровывали подаваемые ими сигналы неправильно. (К слову сказать, упускать из виду *отдельные* сигналы совершенно нормально.)

Что нужно родителям: уверенность в себе

Уверенные в себе родители не сомневаются: они знают, что делают. При современном бешеном темпе жизни многие мамы и папы, вынужденные вертеться как белка в колесе, не понимают одной простой вещи. Прежде чем пытаться успокоить ребенка, нужно успокоиться самим – замедлить бег. Это одна из моих задач: убедить маму и папу перестать суетиться, настроиться на контакт с младенцем и – что не менее важно – прислушаться к собственному внутреннему голосу.

К сожалению, в наши дни многие родители страдают от информационной перегрузки. Ожидая появления ребенка на свет, они читают журналы и книги, перелопачивают Интернет, расспрашивают друзей, родственников, специалистов всех мастей. Все это источники полезных знаний, но вот беда: к моменту рождения ребенка в голове у новоявленных родителей царит куда большая сумятица, чем до начала этого «самообразования». И еще хуже, если груз заемных истин подавляет их собственный здравый смысл.

Знание – сила, с этим никто не спорит. Я сама написала эту книгу, чтобы раскрыть вам все секреты своей профессии. Но ваша уверенность в том, что вы можете быть хорошими родителями, – лучшая палочка-выручалочка, которой я могу вас одарить. А чтобы приобрести эту уверенность, вы должны искать приемы и методы, которые лучше всего подходят именно вам. Любой ребенок – индивидуальность, так же как любая мать и любой отец. У каждой семьи свои потребности. Что вам проку знать, как я растила своих дочек?

Постепенно убеждаясь в том, что вы *способны* понять и удовлетворить нужды своего малыша, вы и справляться с этим будете лучше. Поверьте, *все наладится!* Каждый день я учу родителей осознанности и навыкам коммуникации и наблюдаю, как развиваются не только способности и возможности младенца, но и умения родителей, как крепнет их уверенность в себе.

Что значит быть хорошим родителем?

Помню, просматривая какую-то книжку об уходе за новорожденными, я наткнулась на заявление: «Чтобы быть хорошей матерью, вы должны кормить ребенка грудью». Что за вздор! Родительские качества нельзя оценивать по способу кормления, ловкости при смене подгузника или умению уложить ребенка спать. Нет, никто не становится хорошим родителем в первые недели жизни новорожденного. К этому мы все идем годами, по мере того как дети становятся старше и мы постигаем их индивидуальность, – и это гарантия того, что повзрослевшие дети будут обращаться к нам за советом и поддержкой. Но, чтобы заложить прочный фундамент этого многолетнего роста, призываю вас:

- **уважать** своего новорожденного ребенка;
- видеть в ребенке **уникальную личность**;
- **разговаривать** с ребенком, а не просто что-то говорить ему;
- **слушать** ребенка и удовлетворять его потребности, когда он об этом просит;
- создать для ребенка **устойчивый, структурированный и предсказуемый** повседневный режим, благодаря чему он всегда будет знать, чего ждать от будущего.

Этому можно научиться по книге!

Заклинателем младенцев *можно стать*. Многих родителей поражает, как быстро они начинают понимать своих детей, *после того как узнают, к чему присматриваться и прислушиваться*. Уверенность, которую я вселяю в начинающих мам и пап, – вот подлинное «волшебство». Всем молодым родителям нужен кто-то опытный рядом – для этого и зовут меня. Почти никто из них не готов к периоду взаимной притирки старших членов семьи и новорожденного, когда их одолевает миллион вопросов и не у кого узнать ответы на них. Я вникаю, в чем их проблема. А потом говорю: «Для начала составим план». И первым делом помогаю им выстроить режим дня, а затем уже делюсь с ними всем, что знаю.

Исполнение родительских обязанностей – это повседневная работа. Тяжелая, порой пугающая, утомительная и зачастую неблагоприятная. Надеюсь, моя книга поможет вам с юмором относиться ко всем тяготам нынешнего положения и в то же время трезво и информированно взглянуть на то, что вас ожидает. Итак, вот чему вы можете научиться, прочитав эту книгу.

- Вы узнаете, к какому типу личности относится ваш малыш и как может проявляться его темперамент. Пройдите тест из главы 1 и будете знать, с какими трудностями вам, вероятнее всего, предстоит столкнуться.

- Лучше поймете собственный темперамент и адаптивные способности. Появление ребенка меняет всю жизнь, и родителям важно заранее оценить себя по шкале «Импровизатор/Педант» (глава 2): кто вы – мастер экспромта, всегда и во всем действующий по наитию, или методичный человек, рассчитывающий все до мелочей?

- Получите в свое распоряжение мой «волшебный» ПАСС – план, структурирующий повседневную жизнь младенца и всей семьи. Тут важен порядок: Питание, Активность, Сон, Свобода – ваше свободное время³. Благодаря ПАСС вы сможете удовлетворять не только нужды младенца, но и *собственную* потребность в восстановлении сил, физических и духовных. У вас найдется время вздремнуть днем, понежиться в ванной или прогуляться. Глава 2 познакомит вас с ПАСС-режимом в целом, а в главах 4–7 подробно рассматриваются все его составляющие: питание новорожденного (глава 4), активное времяпрепровождение (глава 5), сон и проблемы с засыпанием (глава 6) и даются советы, как вам самим оставаться физически и эмоционально здоровыми и сильными.

- Разовьете навыки, которые сделают вас заклинателем вашей крохи, – научитесь замечать и правильно толковать ее сигналы, успокаивать ее в случае тревоги или недомогания (глава 3). Кроме того, я научу вас самонаблюдению и самоанализу.

- Познакомитесь со спецификой «нестандартных» вариантов зачатия и родов и подготовитесь к возможным особенностям и сложностям ухода за младенцами в следующих случаях: усыновление или рождение суррогатной матерью; недоношенность, трудные роды и/или невозможность забрать ребенка домой из роддома сразу после появления на свет; рождение близнецов со всеми сопутствующими радостями и трудностями (глава 8).

- Узнаете, как сотворить «чудо за три дня» (глава 9). Это моя собственная методика решения проблем, которая поможет вам избавиться от вредных привычек и приобрести полезные. Я объясню вам то, что называю «стихийным родительством» – именно так родители, сами того не желая, закрепляют нежелательное поведение новорожденного, – и научу находить ошибки, из-за которых все идет наперекосяк.

Я постаралась написать книгу, которую будет легко и интересно читать, поскольку знаю: родителям свойственно заглядывать в книги о младенцах в поисках ответа на конкретный вопрос, а не штудировать их от корки до корки. Если их интересует грудное вскармливание,

³ В оригинале: E.A.S.Y. («легко») – Eat, Activity, Sleep, Your time. – Прим. пер.

они сверяются по оглавлению и прочитывают только нужные страницы. Если трудно уложить ребенка спать, значит, ограничиваются главой о сне. И это неудивительно, ведь у родителей нет ни одной лишней минуты! Тем не менее я настоятельно рекомендую вам прочитать целиком хотя бы первые три главы, где изложены основы моих взглядов и принципов. Тогда, даже читая остальной текст фрагментами, вы будете понимать мои мысли и оценивать рекомендации в рамках целостного восприятия ребенка как личности, которую надлежит уважать, не позволяя ей, однако, подминать вас под себя.

Рождение ребенка – поворотный момент в жизни человека, превосходящий по значимости все прочие: вступление в брак, переход на новую работу и даже смерть кого-то из близких. При одной только мысли о том, что придется привыкать к совершенно новой жизни, уже становится страшно. Это еще и очень одинокое время. Многим новоявленным родителям кажется, будто они единственные, кто чувствует себя некомпетентным или не может наладить грудное вскармливание. Женщины убеждены, что другие мамы никогда не питают к своим деткам ничего, кроме «обожания», и не понимают, почему сами испытывают иные чувства. Мужчины опасаются, что уступают всем прочим отцам во внимании и чуткости. Если в Англии сотрудники по оказанию медико-социальной помощи на дому посещают молодых мам ежедневно в первые две недели жизни новорожденного и несколько раз в неделю в течение последующих двух месяцев, то многим американским семьям просто-напросто не от кого получить совет и руководство в это сложнейшее время.

Дорогие читатели, я не могу навестить вас лично, но надеюсь, что страницы этой книги донесут до вас мои слова. Примите мою поддержку и руководство, позвольте мне сделать для вас то, что сделала для меня моя Нэн, когда сама я была неопытной матерью. Помните, что нынешние недосып и перегруженность заботами не будут длиться вечно и что вы не просто так все это терпите – вы делаете все возможное и невозможное, чтобы быть хорошими родителями. Вам обязательно нужно узнать, что другие родители испытывают те же трудности и что вы обязательно их преодолеете.

Я надеюсь, мои воззрения и навыки – мои секреты, которые я раскрываю в этой книге, – западут вам в душу и останутся в памяти. Возможно, они не сделают вашего ребенка умнее (хотя кто знает!), но вы точно будете растить более счастливого, более спокойного и уверенного в себе маленького человека, не принося ему в жертву собственную жизнь. И, пожалуй, самое главное – вы проникнетесь уверенностью, что можете быть хорошими родителями. Я глубоко убеждена в том, что в каждой молодой маме и в каждом папе заложен заботливый, уверенный и знающий родитель, обладающий даром заклинателя младенцев, который только нужно раскрыть.

Глава 1

Любите ребенка таким, какой он есть

Уму непостижимо, сколько младенцы плачут! Я просто не представляла, во что ввязываюсь. Честно говоря, мне казалось, это все равно что кошку завести.

Энн Ламонт. Ребенок: инструкция по эксплуатации

О, боже, у нас ребенок!

Ни одно другое событие в жизни взрослого человека не вызывает столько радости и ужаса, как появление на свет первенца. К счастью, ужас уходит, а радость остается, но на первых порах нередко перевешивают неуверенность и страх. К примеру, Алан, 33-летний специалист по графическому дизайну, отчетливо помнит, как забирал из роддома жену Сьюзен. Кстати, это была четвертая годовщина их свадьбы. Сьюзен, 27-летняя писательница, легко перенесла беременность и роды, произведя на свет голубоглазого красавчика Аарона. Малыш отлично сосал грудь и почти не плакал. В общем, уже на второй день после родов новоявленным маме и папе не терпелось распрощаться с больничной суетой и начать жизнь в новом статусе.

«Весело насвистывая, я спешил к ней в палату, – вспоминает Алан. – Казалось, все просто прекрасно. Аарон после недавнего кормления мирно посапывал на руках у Сьюзен. Именно так я все себе и представлял. Мы спустились на лифте, медсестра доверила мне кресло-каталку, и я вывез Сьюзен на улицу. Уже потянувшись к дверце машины, я вдруг сообразил, что забыл установить автокресло. Клянусь, я возился полчаса, чтобы приладить эту штуку. Наконец, я бережно уложил туда Аарона. Он был совсем как ангелочек! Я устроил Сьюзен в машине, поблагодарил медсестру за терпение и уселся за руль.

Вдруг на заднем сиденье забеспокоился Аарон. Он не плакал, но в роддоме я таких звуков от него не слышал, а может, просто не обращал на них внимания. Сьюзен повернулась ко мне, мы переглянулись. “Господи, – воскликнул я, – и что *теперь делать?*”»

Этот вопрос – «Что теперь?» – в один прекрасный момент задавали себе все родители, которых я знаю. Для одних этот момент наступал в роддоме, для других – по дороге домой или даже на второй-третий день пребывания в родных стенах. На молодых родителей столько всего обрушивается! Эмоциональное потрясение, груз ответственности за беспомощного младенца, и при этом матери еще нужно восстановиться после родов. Лишь немногим удастся встретить эти испытания во всеоружии. «Я перечитала кучу книг, но ни одна не подготовила меня к тому, что происходило на самом деле», – признается одна неопытная мамочка. «Столько всего нужно не забыть сделать! Я то и дело плакала», – вторят ей другие.

Самыми трудными чаще всего оказываются первые три-пять дней, когда все еще внове и пугает. Именно в это время обезумевшие родители забрасывают меня вопросами: «Сколько должно длиться кормление? Почему она так странно задирает ножки? Я правильно меняю ему подгузник? Почему у нее пупок такого цвета?» Но, разумеется, самый распространенный вопрос: «Почему он плачет?» Родители, особенно матери, часто чувствуют себя виноватыми, поскольку убеждены, что просто *обязаны* знать все. «Я ужасно боялась сделать что-нибудь не так, но в то же время не хотела, чтобы кто-нибудь помогал мне или указывал, как поступать», – поделилась со мной мама месячного младенца.

Первое, что я говорю всем родителям: «Тише». Успокойтесь! Чтобы узнать своего ребенка, нужно время. А еще терпение и спокойное окружение, сила духа и выдержка, уважение и доброта, ответственность и дисциплинированность, внимание и наблюдательность. Вы снова и снова будете ошибаться, пока не научитесь делать все правильно. А еще нужно уметь доверять собственной интуиции.

Заметили, сколько их, этих «нужно»? На заре своей жизни ребенок очень много всего «требуется» и мало что «дает» вам взамен. Обещаю, вы будете вознаграждены сторицей, дорогие мои! Но не сразу, не вдруг. Счастье приходит к родителям месяцами и годами. Более того, у каждого свой путь, свой опыт. Участница одной из групп родителей, с которыми я работала, так описывала свои первые дни дома с новорожденным: «Я не знала, правильно ли все делаю. И потом, “правильно” – это как? Все говорили разное».

Наконец, все *младенцы* разные. Вот почему я внушаю мамам: первое, что вам нужно сделать, – это понять своего ребенка. Такого, какой он есть, а не как представлялся вам девять месяцев. В этой главе я помогу вам узнать, чего можно ждать от вашего – *именно вашего* – малыша. Но прежде – короткая инструкция, как вести себя в первые дни после выписки из роддома.

Инструкция по возвращению из роддома

«Мои» малыши не создают лишних проблем в том числе и потому, что дома все готово к их появлению еще за месяц до предполагаемых родов. Чем лучше вы подготовитесь, тем больше у вас останется времени, чтобы наблюдать за малышом и открывать его индивидуальные особенности.

- Застелите колыбель или кровать.
- Запаситесь всем необходимым – влажными салфетками, подгузниками, ватными тампонами, медицинским спиртом – и позаботьтесь, чтобы все это лежало под рукой.
- Подготовьте для ребенка первый гардероб. Выньте все вещи из упаковки, удалите ярлычки и выстирайте с мягким моющим средством без отбеливателя.
- Заполните холодильник и морозильную камеру. За пару недель до родов приготовьте лазанью, мясной пирог, любые другие блюда, которые можно хранить в заморозке. Сделайте запас основных продуктов – молока, масла, яиц, круп, корма для животных. Это позволит вам нормально питаться, не тратить на доставку готовых блюд и не носиться в спешке по магазинам.
- Не берите в роддом ничего лишнего. Помните, что оттуда вы будете забирать не только несколько сумок, но и ребенка.

Итак, мы дома

Я стараюсь действовать в интересах *всей семьи*, а не только новорожденного. Поэтому считаю необходимым помочь родителям не заикливаться на текущем моменте. Прежде всего я объясняю мамам и папам: это не будет длиться вечно. Вы *обязательно* успокоитесь. Вы *обязательно* обретете уверенность в себе. *Обязательно* достигнете доступных вам вершин родительского искусства. И с какого-то момента, даже если сейчас в это трудно поверить, ваше сокровище начнет спокойно спать всю ночь. А сейчас нужно просто-напросто понизить планку ожиданий. Дни бывают удачные и не очень – будьте готовы и к тем и к другим. Не гонитесь за совершенством.

***Совет.** Чем лучше вы подготовитесь к возвращению из роддома, тем радостней для всех членов семьи будет встреча. А если вы заранее откроете все крышечки и соски на бутылочках, откроете коробки и распакуете покупки, вам не придется возиться со всем этим с младенцем на руках! (См. «Инструкцию по возвращению из роддома».)*

Обычно мне приходится напоминать матерям: «Это ваш первый день дома – первый день вне больничных стен, где о вас заботились и где достаточно было нажать на кнопку вызова дежурной, чтобы получить помощь, ответы на вопросы и решение проблем. Теперь вам придется полагаться на себя».

Разумеется, мать чаще всего радуется выписке из роддома. Сестры бывают бесцеремонны или дают противоречивые рекомендации. Частые приходы медперсонала и посетителей нередко мешают роженице отдохнуть. Тем не менее большинство новоявленных мамочек к моменту возвращения домой испытывают или страх, или растерянность, или усталость и боль, если не все это вместе.

Поэтому я советую возвращаться к повседневной жизни постепенно. Переступая через порог, задержитесь, глубоко вздохните, настройтесь. Относитесь ко всему проще! (Вы часто будете слышать от меня эти слова.) Постарайтесь увидеть в этом моменте начало удивительного приключения, а в себе и партнере – первопроходцев. А главное, будьте реалистами: послеродовой период – это и *в самом деле* сложное время. Это тернистый путь в неизведанное, и мало кому удастся пройти его, ни разу не споткнувшись. (О восстановлении сил матери в послеродовой период читайте в главе 7.)

Поверьте, я знаю: входя в родные стены, вы наверняка будете чувствовать себя ошеломленными, растерянными, перегруженными. Не впасть в панику вам поможет предлагаемый мною простой ритуал возвращения домой. (Имейте в виду, что это лишь самые общие рекомендации. В дальнейшем, как и обещала, я познакомлю вас с подробностями.)

Начните диалог с ребенком, устроив ему экскурсию по дому. Да, дорогие мои, я не оговорила: экскурсию! Представьте, что вы куратор музея, а малышка – ваш почетный гость. Помните, что я говорила об уважении? Вы должны обращаться со своей крошкой, как с человеком, как с личностью – существом, способным к пониманию и чувствам. Уверю вас, у нее есть свой язык, и, даже если вы его пока не знаете, очень важно обращаться к ней по имени и любое ваше взаимодействие превращать в *диалог*, а не в лекцию.

Итак, обойдите с ней на руках весь дом и покажите место, где она будет жить. *Разговаривайте* с ней. В каждом помещении мягким негромким голосом объясняйте, что это такое: «Вот кухня. Тут мы с папой готовим еду. А это ванная. Здесь мы принимаем душ». И так далее. Возможно, вы будете чувствовать себя глупо. Многие начинающие родители стесняются, когда пробуют завязать первый диалог с новорожденным. Все нормально! Тренируйтесь, и сами уди-

витесь, как быстро это станет простым и привычным делом. Просто не позволяйте себе забыть, что перед вами маленький *человек*, личность, наделенная даром чувствовать, крошечное живое существо, которое уже знает ваш голос и даже запах.

Пока вы обходите дом, пусть папа или бабушка приготовит ромашковый чай или другой успокаивающий напиток. Разумеется, мой выбор – чай. У меня на родине принято: мамочка на порог – соседка Нелли на кухню, ставить чайник. Это очень по-английски, и эту старую разумную традицию я прививаю всем американским семьям, которым стараюсь помочь. После доброй чашечки чаю, набравшись сил, вы и впрямь захотите получше узнать сокровище, которому подарили жизнь.

Ограничьте посещения

Убедите всех знакомых, кроме самых близких родственников и друзей, потерпеть с визитами первые несколько дней. Если к вам приехали родители, самое лучшее, что они могут для вас сделать, – взять на себя готовку, уборку и всевозможные поручения. По-доброму объясните им: если понадобится помочь вам с ребенком, вы сами их об этом попросите, но пока вам нужно только время, чтобы всецело посвятить себя знакомству со своим малышом.

Оботрите ребенка влажной губкой и накормите. (Информацию и рекомендации по кормлению вы найдете в главе 4, по влажному обтиранию – в главе 5.) Помните, что выбиты из колеи не только вы. Ваш новорожденный пережил настоящее испытание. Попробуйте только представить: крошечный человечек вдруг оказывается под слепящим светом родовой палаты. Его тельце внезапно хватают быстрые сильные руки незнакомцев, голоса которых он слышит впервые, – тормозят, вытирают, колют чем-то. Несколько дней в отделении для новорожденных в окружении таких же крошек – и вот его везут из роддома домой. Это же целое путешествие! А для усыновленного ребенка этот путь был еще длиннее и утомительнее.

Совет. *В палатах для новорожденных поддерживается довольно высокая температура, почти как в матке. Проследите, чтобы и дома, в новой «матке», температура была не ниже 22 °С.*

Для вас это великолепная возможность хорошенько рассмотреть свое сокровище. Может быть, вы впервые увидите ребенка голым. Изучите каждый его крохотный пальчик, каждую складочку. Все время разговаривайте с ним. Устанавливайте с ним связь. покормите его грудью или из бутылочки. Наблюдайте, как его начинает клонить в сон. Правильно его уложите, и пусть заснет в своей кроватке или колыбельке. (В главе 6 вы найдете множество советов на тему, как уложить ребенка.)

«Но у нее глаза открыты», – возразила на это Гейл, парикмахер и мама двухдневной дочки, удовлетворенно созерцавшей фотографию малыша, прикрепленную к бортику ее кроватки. Я посоветовала Гейл выйти из комнаты и отдохнуть самой, но Гейл запротестовала: «Она же еще не спит!» Я часто слышу это от неопытных мамочек.

Не устаю повторять: ваша малютка не обязательно должна спать, чтобы вы могли положить ее в колыбель и отойти. «Посмотрите-ка, – сказала я упрямыце Гейл, – Лили общается со своим приятелем. Теперь и *вам* самое время прилечь».

Ничего лишнего!

Не наваливаете на себя лишних забот – вам и так очень много всего нужно успеть. Не корите себя за то, что не подписали открытки или не разослали благодарственные письма. Каждый день ставьте выполнимую задачу – скажем, пять дел вместо 40. Разделите все задачи на «срочные», «несрочные» и «необязательные», которые могут подождать, пока вам не станет лучше. Если подойдете к такой оценке спокойно и честно, то сами удивитесь, как много «дел» окажется в последней категории.

Поспите. Не кидайтесь разбирать сумки и обзванивать знакомых, не бегайте по дому, примечая, что нужно сделать. Вы измотаны. Ребенок спит – воспользуйтесь этим. Сейчас на вашей стороне сама природа, и она припасла для вас замечательный подарок. Новорожденным нужно несколько дней, чтобы справиться с потрясением появления на свет. Нередко младенцы в возрасте одного-двух дней спят по шесть часов кряду, и для вас это чудесная возможность оправиться самой. Только помните: если ваш малыш тих, как ангел небесный, это может быть затишьем перед бурей. Он мог получить от вас свою дозу наркотических веществ во время родов или же просто очень устал, протискиваясь через родовые пути, даже если у вас были естественные роды. Он пока сам не свой, но скоро его подлинный темперамент даст о себе знать. Об этом читайте дальше.

Несколько слов о домашних животных

Животные могут ревновать вас к новорожденному – они ведь и сами как дети.

Собаки. С собакой невозможно провести подготовительную беседу, но можно передать из роддома пеленку или подгузник, чтобы собака привыкла к запаху нового члена семьи. Когда же вы приедете домой, пусть верный Джек встречает вас снаружи и остается там, пока вы с малышом не войдете в дом. Собаки очень территориальны и часто встречают чужака в штыки. Дело упрощается, если запах ребенка им уже знаком. Тем не менее я советую родителям никогда не оставлять младенца один на один с любым домашним питомцем.

Кошки. Что кошки норовят непременно улечься младенцу на лицо, это, конечно, неправда, но их действительно привлекает маленькая живая «грелка». Лучший способ помешать кошке запрыгивать в кроватку и валяться там вместе с ребенком, – не пускать ее в детскую. Легкие новорожденного очень уязвимы. Кошачья шерсть, да и собачья тоже – особенно от короткошерстных собак, таких как джек-рассел-терьеры, – может спровоцировать аллергическую реакцию и даже вызвать у малыша астму.

Какой он, ваш кроха?

«В роддоме он был просто ангелом, – сетует Лайза на третий день жизни Робби. – Почему же теперь он все время кричит?» Если бы я брала по фунту с каждой мамы и каждого папы, кто на это жалуется, то уже озолотилась бы. Услышав это, я тут же напоминаю матери: младенец, которого она вроде бы уже знает, редко ведет себя по-прежнему, когда из роддома попадает домой.

Дело в том, что все новорожденные – как и вообще люди – совершенно по-разному едят, спят и реагируют на раздражители, и успокаивать их приходится каждого по-своему. Примерно на третий – пятый день жизни у них начинает проявляться нечто – назовем это темпераментом, личностью, предрасположенностью, характером, – позволяющее судить о том, каков этот ребенок и каким будет в дальнейшем.

Я знаю это по своему опыту, поскольку поддерживаю контакт со многими «своими» детками. Наблюдая, как они растут, я неизменно узнаю зародыши их младенческих «я» в том, как они сходятся с людьми, ведут себя в незнакомой ситуации, даже в том, как они общаются с родителями и сверстниками.

Дейви, щуплый краснолицый младенец, удивил родителей появлением на свет двумя неделями раньше срока. Ему нужен был полог для защиты от шума и света, его приходилось больше обычного укачивать и носить на руках, чтобы он чувствовал себя защищенным. Он уже учится ходить и до сих пор остается настороженным тихоней.

Природа или воспитание?

Исследователь из Гарварда Джером Каган посвятил себя изучению темперамента младенцев и детей младшего возраста. По его собственным словам, подобно большинству ученых XX века, он был воспитан на убеждении, что социальное окружение оказывает большее влияние, чем природные склонности. Однако его исследования последних двух десятилетий доказывают обратное.

«Порой грустно сознавать, – пишет он в статье «Наследие Галена» (названной в честь врача II века, первым разработавшего классификацию темпераментов), – что некоторые здоровые, внешне привлекательные младенцы, родившиеся в любящих и состоятельных семьях, вступают в жизнь с психологическими особенностями, из-за которых им будет несколько труднее стать теми уверенными в себе, непосредственными и жизнерадостными детьми, какими они сами хотели бы быть. Кому-то из них придется преодолевать врожденную склонность к замкнутости и тревожному ожиданию грядущих трудностей».

Ясноликая малышка Анна уже на 11-й день жизни преспокойно проспала всю ночь. С ней было так легко, что ее мама, мать-одиночка, прибегнувшая к искусственному оплодотворению донорской спермой, всего через неделю не нуждалась больше в моей помощи. Сейчас Анне 12 лет, и это все то же открытое и жизнерадостное создание.

Помню близнецов – трудно вообразить двоих менее похожих друг на друга мальчишек. Шон сразу взял грудь и всегда смеялся, стоило только привлечь его внимание. У Кевина в первый месяц были проблемы с грудным вскармливанием. Казалось, окружающий мир вызывает у него только раздражение. Когда отец семейства, руководитель в нефтяной компании, получил

назначение за океаном, я потеряла связь с этой семьей, но готова биться об заклад, что Шон и сейчас хандрит куда реже Кевина.

Если моих профессиональных наблюдений недостаточно, сошлюсь на исследования психологов, которые накопили немало документальных подтверждений наличия врожденного темперамента и описали различные его типы. Джером Каган (см. «Природа или воспитание?») и другие психологи-исследователи доказали, что среди новорожденных действительно есть более чувствительные, более упрямые, более угрюмые, более ласковые, более предсказуемые. Особенности темперамента влияют на то, как малыш воспринимает свое окружение и действует в нем, а также предопределяет – и именно это особенно важно для неопытных родителей, – что поможет этому ребенку успокоиться. Вся хитрость в том, чтобы хорошенько изучить свою кроху и принимать ее такой, какая она есть.

Поверьте, дорогие мои, темперамент это не приговор, это всего лишь *склонность*. Никто не говорит, что ваше горе луковое будет плевать в вас молоком, когда вырастет, или что ваша маленькая тихоня никогда не будет пользоваться успехом у молодых людей. Не надо сбрасывать природу со счетов – и недооценивать особенности работы мозга и анатомии, – но решающую роль в развитии ребенка играет все-таки *воспитание*. Тем не менее, чтобы полноценно растить свое дитя и поддерживать его, необходимо понять, с каким багажом он явился в этот мир.

По своему опыту скажу, что младенца чаще всего можно отнести к одной из пяти групп по типу темперамента. Я дала им собственные названия: «ангел», «учебник», «мимоза», «вояка» и «ворчун». Далее я опишу каждый тип, а чтобы вам проще было понять своего ребенка, я составила тест из 12 вопросов с различными вариантами ответов, по которому можно оценить здорового младенца в возрасте от пяти дней до восьми месяцев. Имейте в виду, что в первые две недели жизни темперамент ребенка может быть подвержен временным колебаниям. Например, после обрезания (как правило, совершаемого на восьмой день) или вследствие любого отклонения от нормы в родах и в послеродовой период (желтуха новорожденного и прочее) младенец склонен к сонливости, что мешает разглядеть его настоящий характер.

Я предлагаю заполнить этот вопросник вам и вашему партнеру... по отдельности. Если вы одинокий родитель, призовите на помощь кого-то из родителей, брата или сестру, другого родственника, хорошего друга, сотрудницу службы помощи роженицам – словом, любого, кто проводит достаточно времени в обществе вашего ребенка.

Почему тест должны пройти двое? Во-первых, гарантирую: каждый из вас (особенно если речь идет о муже и жене) имеет собственную точку зрения. В конце концов, в мире нет *ничего*, на что два человека смотрели бы совершенно одинаково.

Во-вторых, младенцы по-разному ведут себя с разными людьми. Такова правда жизни.

В-третьих, нам свойственно проецировать себя на своих детей. Порой мы очень прочно ассоциируем их темперамент с собственным и видим только то, что хотим увидеть. Если не понимать этого, вы неизбежно будете придавать чрезмерное значение одним чертам характера своего малыша, закрывая глаза на другие. Скажем, если в детстве вы были слишком застенчивы и, может быть, даже над вами из-за этого смеялись, то рискуете сделать слишком далеко идущие выводы, заметив, что ваш ребенок плачет при виде посторонних. Разве не горько сознавать, что он может унаследовать вашу социофобию и превратиться в изгоя среди сверстников? Когда речь идет о наших детях, мы готовы перецементировать Премудрую Эльзу. И мы действительно склонны отождествлять детей с самими собой. Малыш впервые поднял головку самостоятельно, а папа ликует: «Мой маленький футболист!» Новорожденная легко успокаивается под музыку, и мама, играющая на пианино с пятилетнего возраста, почти наверняка отмечает: «Сразу ясно, что у нее музыкальный слух».

Прошу вас, не спорьте, если выберете разные ответы на вопросы моего теста. Это не состязание в сообразительности или лучшем знании ребенка. Это просто возможность понять,

что за человек вошел в вашу жизнь. Подсчитайте, каких букв у вас получилось больше (см. инструкцию к тесту), и затем оцените, какое описание точнее всего характеризует вашего малыша. Разумеется, в некоторых младенцах проявляется что-то от одного типа, что-то от другого. Но никто и не собирается наклеивать ярлык на ваше маленькое сокровище – любой тест, знаете ли, грешит обезличенностью. Я лишь хочу обратить ваше внимание на некоторые особенности поведения новорожденного, к которым присматриваюсь сама. Причины и характер плача, реакция на внешние раздражители, особенности сна, склонности – все это в конечном счете помогает мне понять, что нужно конкретному ребенку.

Что нужно ребенку каждого типа

Когда вы получите результаты теста, то почти наверняка обнаружите, что одна или две буквы встречаются заметно чаще других. Читая далее описание каждого типа, помните: речь идет о том, как ребенок воспринимает мир, а не о сиюминутном настроении или поведении, проявляющемся в особых обстоятельствах, например при желудочной колике или на определенных этапах взросления – при прорезывании зубов и тому подобном. Скорее всего, вы узнаете свою малютку в одном из описаний ниже, или, возможно, в ней присутствует что-то от одного типа и что-то от другого. Прочитайте все пять описаний. Я даю их на примере детей, которых наблюдала лично, являющихся очень яркими представителями определенных типов.

Узнайте своего ребенка. Опросник

Выберите самый подходящий ответ на каждый из вопросов – описание, соответствующее вашему ребенку в большинстве случаев.

1. Мой ребенок:
 - а) редко плачет;
 - б) плачет, только если голоден, устал или перевозбудился;
 - в) плачет без очевидной причины;
 - г) плачет очень громко и, если я не подхожу к нему, срывается в иступленный крик;
 - д) плачет часто и помногу.
2. Когда пора спать, мой ребенок:
 - а) спокойно лежит в кроватке и постепенно засыпает;
 - б) обычно без проблем засыпает в течение 20 минут;
 - в) немного возится и вроде бы начинает задремывать, но тут же просыпается;
 - г) ведет себя очень беспокойно, его часто приходится укачивать или держать на руках;
 - д) много плачет и словно сопротивляется моим попыткам уложить его.
3. Просыпаясь утром, мой ребенок:
 - а) редко плачет – обычно играет в кроватке, пока я к нему не подойду;
 - б) гулит и оглядывается;
 - в) сразу же требует внимания, иначе начинает плакать;
 - г) пронзительно вопит;
 - д) хнычет.
4. Мой ребенок улыбается:
 - а) всему и всем;
 - б) в ответ на соответствующий стимул;
 - в) в ответ на соответствующий стимул, но иногда, немного поулыбавшись, начинает плакать;
 - г) часто и охотно, дополняя улыбку громкими бодрыми криками;
 - д) только при определенных обстоятельствах.

5. Когда я с ребенком выхожу из дома куда бы то ни было:
- а) он не создает совершенно никаких проблем;
 - б) не создает проблем, если только не оказывается в слишком шумном или незнакомом месте;
 - в) сильно беспокоится и возится;
 - г) требует невероятно много внимания с моей стороны;
 - д) вовсе не рад, что его куда-то тащат.
6. Если дружелюбный незнакомец воркует с моим ребенком, он:
- а) сразу же улыбается;
 - б) после минутного раздумья обычно охотно улыбается;
 - в) чаще всего расплачется, но успокоится, если незнакомец сумеет ему понравиться;
 - г) приходит в сильное возбуждение;
 - д) вряд ли улыбнется в ответ.
7. При громком звуке (собачий лай, хлопнувшая дверь и т. д.) мой ребенок:
- а) и ухом не поведет;
 - б) обратит внимание на звук, но не забеспокоится;
 - в) заметно вздрогнет и чаще всего расплачется;
 - г) сам начнет шуметь;
 - д) заплачет.
8. При первом купании мой ребенок:
- а) обрадовался воде, словно утенок;
 - б) был немного удивлен новыми ощущениями, но они почти сразу пришлись ему по вкусу;
 - в) отреагировал очень чувствительно – задрожал, выглядел напуганным;
 - г) рассердился, начал с силой молотить ручками и ножками по воде;
 - д) негодуя заплакал.
9. Обычно тело моего ребенка:
- а) расслаблено, но готово к быстрой реакции на стимулы;
 - б) расслаблено большую часть времени;
 - в) напряжено и очень сильно реагирует на внешние раздражители;
 - г) судорожно двигается и подергивается – он непрерывно сучит ручками и ножками;
 - д) зажато и малоподвижно – ручки и ножки часто кажутся негнущимися.
10. Мой ребенок издает громкие агрессивные звуки:
- а) редко;
 - б) только если играет и заметно перевозбужден;
 - в) почти всегда;
 - г) часто;
 - д) когда раздражен.
11. Когда я меняю ребенку подгузник, купаю или переодеваю его, он:

- а) относится к этому спокойно;
- б) реагирует нормально, если я все делаю медленно и объясняю ему, что происходит;
- в) часто капризничает, словно терпеть не может оставаться раздетым;
- г) весь извивается и пытается все сбросить с пеленального столика;
- д) страшно злится – любое переодевание превращается в сражение.

12. Если мой ребенок неожиданно оказывается при ярком свете, солнечном или от лампы, он:

- а) относится к этому спокойно;
- б) иногда проявляет признаки сильного испуга;
- в) начинает сильно моргать или пытается отвернуться от источника света;
- г) приходит в сильное возбуждение;
- д) проявляет признаки раздражения.

13а. В случае искусственного вскармливания. Когда я кормлю ребенка, он:

- а) всегда хорошо сосет, сосредоточен, обычно кормление занимает не больше 20 минут;
- б) в периоды усиленного роста может вести себя не как обычно, но обычно ест хорошо;
- в) весь извивается, ему нужно много времени, чтобы опустошить бутылочку;
- г) жадно вцепляется в бутылочку и норовит съесть больше, чем положено;
- д) часто капризничает, кормление занимает много времени.

13б. В случае грудного вскармливания. Когда я кормлю ребенка, он:

- а) сразу берет грудь – мы без проблем наладили кормление в первый же день;
- б) день-два потрудился, чтобы научиться правильно брать грудь, но теперь все идет как по маслу;
- в) всегда хочет сосать, но без конца берет грудь и тут же бросает, словно забыл, как сосать;
- г) хорошо сосет, пока я держу его так, как ему нравится;
- д) ведет себя очень раздраженно и беспокойно, словно у меня не хватает молока.

14. Наше с ребенком общение обычно выглядит так:

- а) он всегда точно сообщает мне о своих потребностях;
- б) чаще всего его сигналы легко понять;
- в) он ставит меня в тупик, иногда даже кричит на меня;
- г) он очень определенно – и, как правило, громко – сообщает, что ему нравится и что не нравится;
- д) обычно он привлекает мое внимание громким раздраженным криком.

15. Если мы встречаемся с родственниками, и многие хотят подержать моего ребенка на руках, он:

- а) охотно позволяет себя помянуть;
- б) бывает разборчивым – не к каждому пойдет на руки;
- в) легко срывается в плач, если желающих пообщаться с ним слишком много;
- г) может заплакать и даже пытается вырваться, если окажется на руках у человека, который ему не понравился;
- д) не желает быть на руках ни у кого, кроме родителей.

16. По возвращении домой откуда бы то ни было мой ребенок:

- а) сразу же легко успокаивается;
- б) привыкает к дому через несколько минут;
- в) сильно нервничает и капризничает;
- г) часто проявляет признаки перевозбуждения, его очень трудно успокоить;
- д) судя по поведению, бывает разозлен и несчастлив.

17. Мой ребенок:

- а) может подолгу занимать себя сам, разглядывая что угодно, даже перекладыны кроватки;
- б) может играть самостоятельно около четверти часа;
- в) вряд ли развеселится в незнакомой обстановке;
- г) нуждается в активном и продолжительном стимулировании, чтобы развеселиться;
- д) мало чему радуется.

18. Самая заметная черта моего ребенка:

- а) он ведет себя просто замечательно, с ним очень легко;
- б) он развивается точно по учебнику – словно пособия для родителей с него и писали;
- в) он невероятно чувствителен ко всему на свете;
- г) он невероятно энергичен и настойчив;
- д) это поразительно угрюмый младенец.

19. Судя по всему, мой ребенок:

- а) чувствует себя в полной безопасности в собственной кроватке (колыбели);
- б) чаще всего любит находиться в своей кроватке;
- в) чувствует себя незащищенным в своей кроватке;
- г) настойчиво рвется на волю, будто кроватка – это тюрьма;
- д) сопротивляется попыткам уложить его в кроватку.

20. Лучше всего моего малыша характеризует следующая фраза:

- а) золото, а не ребенок – его и не слышно;
- б) с ним легко управляться, он очень предсказуем;
- в) это очень ранимое существо;
- г) боюсь, когда он начнет ползать, с ним вообще никакого сладу не будет!
- д) он «стар душой» – кажется, что этот ребенок когда-то уже рождался на свет.

Чтобы получить результаты теста, подсчитайте, сколько раз вы выбрали каждый из вариантов. Преобладающий вариант укажет, к какому типу личности относится ваш ребенок.

Преобладают ответы (а): «Ангел».

Преобладают ответы (б): «Учебник».

Преобладают ответы (в): «Мимоза».

Преобладают ответы (г): «Вояка».

Преобладают ответы (д): «Ворчун».

Ребенок-«ангел». Как нетрудно догадаться, именно о таком младенце мечтает всякая женщина, беременная первенцем. Золото, а не ребенок! Полин именно такая – улыбающаяся лапочка, не требующая ни лишнего внимания, ни хлопот. Язык ее тела очевиден. Ее не беспокоит незнакомая обстановка, ее можно взять куда угодно. Она охотно ест, играет и засыпает и почти никогда не плачет при пробуждении. Почти все утро Полин гулит в своей кроватке, то ли болтая с игрушечной зверюшкой, то ли просто с увлечением рассматривая полоски на стене. Ребенок-«ангел» часто умеет сам себя успокоить, и, если даже ваша крошка немного переутомится, возможно, из-за того, что ее сигналы неправильно поняли, ее достаточно прижать к себе и промурлыкать: «Вижу-вижу, ты устала». А дальше включить колыбельную, устроить в комнате умиротворяющий полумрак, и она сама преспокойно заснет.

Ребенок-«учебник». Это предсказуемый малыш, поэтому с ним довольно легко управляться. Оливер все делает будто по писаному и редко преподносит сюрпризы. Все этапы взросления он проходит точно в указанное в пособиях время – спит всю ночь с трех месяцев, переворачивается с пяти, сидит с шести. Периоды ускоренного роста – когда у него внезапно усиливается аппетит, поскольку он делает прибавку в весе или совершает рывок в развитии – также происходят, когда положено. Уже в возрасте одной недели он может недолго – около 15 минут – развлекать себя сам, много гулит и с интересом осматривается. Если кто-то улыбнется ему, он улыбается в ответ. Время от времени у Оливера случаются капризы, но это совершенно нормально – об этом можно прочитать в любой книге для родителей, – и его нетрудно успокоить. Уложить его спать тоже довольно просто.

Ребенок-«мимоза». Для Майкла и других гиперчувствительных детей мир – это бесконечная череда ударов по нервной системе. Он вздрагивает при звуках мотоциклетного выхлопа за окном, шумного телешоу, лая соседской собаки. При ярком свете он моргает или отворачивается. Иногда рыдает без видимой причины, даже если к нему подошла мама. В такие моменты он кричит на своем младенческом языке: «С меня довольно, мне нужна тишина и покой». Он часто нервничает после того, как несколько человек по очереди подержат его на руках, или после выходов из дома. Он может занять себя в течение нескольких минут, но только если знает, что поблизости есть кто-то, хорошо ему знакомый, – мама, папа, няня. Поскольку дети этого типа подолгу сосут, мама может ошибочно подумать, что малыш голоден, и дать ему грудь, хотя пустышка успокоила бы его ничуть не хуже. Питается он беспорядочно и неустойчиво, порой создавая впечатление, что забыл, как это делается. Майклу бывает трудно успокоиться, когда наступает время дневного и ночного сна. Подобных ему детей легко выбить из колеи, ведь их нервная система очень чувствительна. Слишком долгий дневной сон, пропущенное кормление, неожиданный посетитель, выход из дома, переход на другую молочную смесь – все это может растревожить Майкла. Чтобы успокоить «мимозу», нужно воссоздать условия, в которых он находился в матке. Крепко прижмите его к себе, прислоните к своему плечу, ритмично шепчите «ш-ш» возле его уха (воспроизводя звуки околоплодных вод) и легонько похлопывайте по спине, имитируя сердцебиение. (Кстати, этот прием поможет успокоить боль-

шинство младенцев, но «мимозам» подходит особенно.) Если ваш малыш относится к этому типу, постарайтесь как можно быстрее изучить его невербальные сигналы – и жизнь сразу станет проще. Такие дети любят упорядоченность и предсказуемость. Никакие неожиданности им не нужны!

Ребенок-«вояка». Эта малютка, кажется, родилась, твердо зная, чего она хочет, а чего – нет. И она без колебаний даст вам об этом знать! Такие дети, как Карен, много и активно шумят и бывают очень настырными. Проснувшись утром, она обычно призывает маму и папу громким криком. Она терпеть не может лежать в грязном подгузнике и недвусмысленно выражает недовольство, словно требуя: «Снимите это немедленно!» Она много и громко лепечет. Ее невербальный язык бывает очень сложен для понимания. Чтобы Карен заснула, ее часто приходится укачивать, поскольку ее ручки и ножки находятся в непрерывном движении, отчего она то и дело просыпается. Если она начинает кричать и ее не удастся вовремя переключить на что-нибудь другое, это замкнутый круг – собственный крик заставляет ее рыдать еще сильнее, доводя до иступления. С самого раннего возраста ребенок-«вояка» отчаянно вцепляется в бутылочку. Других детей Карен замечает раньше, чем они заметят ее, и как только она научится крепко хватать предметы, то начнет посягать и на их игрушки.

Ребенок-«ворчун». У меня есть теория, что дети вроде Гэвина когда-то уже бывали на этом свете и вовсе не рады вернуться сюда. Может быть, я ошибаюсь, но какой бы ни была причина, такой ребенок – самый настоящий бука. Ничто вокруг ему не в радость, и он не намерен это скрывать. (Мой соавтор подсказала мне, что на идиш такого человека называют фарбиссинер – «нелюдим; ожесточенная, озлобленная душа».) Гэвин хнычет по утрам, редко улыбается в течение дня, а укладывание его спать превращается в ежевечернее испытание. Няни не выдерживают его нрава, и его маме все время приходится искать новых. Купание Гэвин поначалу принял в штыки. Всякий раз, когда кто-то пытается переодеть его или сменить ему подгузник, он вертится и раздражается. Мама пыталась наладить грудное вскармливание, но у нее медленно шло молоко, а Гэвину не хватало терпения. Даже после перехода на молочные смеси кормление остается проблемой из-за его капризов и раздражительности. Чтобы успокоить ребенка-«ворчуна», нужно большое терпение – эти дети часто злятся, кричат и плачут особенно громко и упорно. Мамино или папино «ш-ш» должно быть громче их крика. Они ненавидят, когда их пеленают, и в этом случае уж точно не будут молчать. Если «ворчун» совсем уж пошел вразнос, лучше ритмично приговаривать «ти-хо, ти-хо», одновременно слегка покачиваясь взад-вперед.

Совет. Укачивать ребенка любого типа надо взад-вперед, а не влево-вправо или вверх-вниз. До рождения ваша кроха покачивалась взад-вперед у вас в животе в ритме вашего шага. Для нее это привычное и успокаивающее движение.

Мечта или реальность?

Я не сомневаюсь, что в одном из описаний вы узнали своего малыша. Возможно, в нем сочетаются сразу два типа. В любом случае эти описания призваны не запугать вас, а просветить и направить в нужную сторону. И, разумеется, суть не в том, как называется психологический тип вашего ребенка, – важно знать, чего от него можно ожидать и как справляться с проблемами.

Но что я слышу? «Это же совсем не тот ребенок, о котором мы мечтали!» Его труднее успокоить, чем вам представлялось? Он слишком капризен? Раздражителен? И не любит, когда его обнимают? Вы смущены и даже чуточку раздосадованы. Может быть, жалеете, что так влипли... Вы не одиноки! За девять месяцев беременности почти каждый будущий родитель успевает создать мысленный образ ребенка своей мечты – как он выглядит, как будет расти и каким станет со временем. Особенно это касается мам и пап старшего возраста, переживших трудности с зачатием или откладывавших создание семьи до 30–40 лет. Саре 36, и у нее ребенок-«учебник». Когда Лиззи было пять недель, Сара призналась: «Поначалу только четверть времени, что я проводила с ней, доставляла мне радость. Честное слово, мне казалось, что я не люблю ее так, как должна». Нэнси, адвокату под 50, достался от суррогатной матери самый настоящий «ангел». Тем не менее ее «потрясло, как все это оказалось трудно, как часто приходила на ум мысль, что ей это не по силам». Она вспоминает, как умоляла своего четырехдневного Джулиана: «Солнышко, пожалуйста, не вгоняй нас в гроб!»

Период притирки может длиться первые несколько дней или недель, а то и дольше. Это зависит от того, как жила семья до появления новорожденного. Но сколько бы времени это ни заняло, все родители (надеюсь!) в какой-то момент принимают ребенка таким, какой он есть, и принимают жизнь с ним. (Правда, родителям-аккуратистам бывает трудно примириться с неизбежным беспорядком, очень организованные страдают из-за хаоса. О проблемах такого рода читайте в следующей главе.)

***Совет.** Молодой маме очень полезно бывает поговорить с кем-то, кто напомнит ей, что взлеты и падения случаются у всех и во всем. Это могут быть близкие подруги, имеющие опыт материнства, сестры или собственная мама, если у нее с дочерью хорошие отношения. Но папе вряд ли стоит заводить подобный разговор с приятелями. Я веду занятия в группах «Я – отец» и нередко слышу от их участников, что новоявленные папаши словно соревнуются друг с другом, кому из них приходится хуже, особенно в плане нехватки сна и секса.*

Любовь с первого взгляда?

Вы встречаетесь с кем-то глазами – и вот она, любовь до гроба! По крайней мере так это представляют в Голливуде. Но в жизни у многих все было совсем иначе. То же самое можно сказать про мам и их малюток. Одни мамы сразу проникаются любовью к новорожденному, другим для этого нужно время. Вы измучены, потрясены, напуганы, а хуже всего то, что вы пытаетесь быть идеальной мамой. Но идеал встречается редко. Так не терзайте себя! Чтобы полюбить собственного ребенка, требуется время. Как и в отношении взрослых людей, подлинная любовь приходит, когда вы по-настоящему узнаете другого человека.

Что любопытно, почти не имеет значения, к какому типу темперамента относится младенец. Родительские ожидания настолько произвольны, что даже ребенок-«ангел» рискует обмануть их. Вспоминаю Ким и Джонатана – оба профессионально успешные и очень занятые люди. Ребенка беспроблемнее их малышки Клэр просто представить себе невозможно. Она отлично ела, сама себя развлекала, крепко спала, и если и плакала, то всегда было понятно, что ее беспокоит. Я была уверена, что очень скоро эта семья перестанет нуждаться во мне. Хотите верьте, хотите нет, Джонатана не оставляла тревога. «Вам не кажется, что она какая-то вялая? Разве нормально, что она столько спит? Такая спокойная – она явно пошла не в меня!» Подозреваю, Джонатан был даже разочарован, что ему не с чем участвовать в неофициальном всеамериканском конкурсе на самого измученного недосыпом папашу. Пришлось убеждать его, что ему следовало бы ценить такое благословение. С детишками-«ангелами» легко и приятно. Кому бы не захотелось такого ребенка?

Разумеется, потрясения гораздо чаще случаются в противоположной ситуации: родители мечтали о спокойном и дружелюбном младенце, а получили нечто прямо противоположное. В первые несколько дней жизни новорожденный еще очень сонлив, и родителям кажется, что их мечта сбылась. Но потом вдруг выясняется, что у них на попечении напористый и капризный маленький тиран. «Что мы наделали?» – это первая реакция. Затем настает черед другого вопроса: «Что мы можем с этим сделать?» И первое, что нужно сделать, – это пережить разочарование, а затем скорректировать ожидания.

***Совет.** Постарайтесь увидеть в своем ребенке не проблему, а захватывающее испытание, обещающее чудесную награду. В конце концов, жизнь часто преподносит нам уроки, и нам не дано знать, кто окажется учителем. В данном случае это ваш малыш.*

Бывает, родители не отдают себе отчета в том, что разочарованы, или же стыдятся признаться в этом самим себе. Им тяжело признать, что они не так обожают ребенка, как им представлялось, что сам ребенок неидеален и что любви с первого взгляда у них не случилось. На моих глазах через это прошло множество пар. Возможно, вам будет полезно познакомиться с некоторыми случаями из моей практики.

Мэри и Тим. Мэри – приятная спокойная женщина, она очень изящна и всегда в прекрасном настроении. Ее муж тоже очень благожелательный, уравновешенный и основательный человек. Первые три дня после рождения их дочь Мейбл казалась ребенком-«ангелом». В первую ночь она проспала шесть часов, во вторую почти столько же. Но стоило им перебраться домой, как начала проявляться подлинная личность Мейбл. Она стала спать урывками, ее было трудно укачать, вообще начались серьезные трудности со сном. Но это еще не все. От малейшего шума она разражалась плачем. Если гости хотели взять ее на руки, она ерзала и хныкала. Часто казалось, что она рыдает и вовсе без причины.

Мэри с Тимом поверить не могли, что произвели на свет гиперчувствительного ребенка. Они без конца обсуждали деток своих друзей, которые легко засыпали днем, спокойно переносили одиночество и не делали трагедии из поездки в машине. К Мейбл это уж точно не относилось! Я помогла им увидеть, кто такая Мейбл на самом деле – ребенок-«мимоза». Ей требовалась предсказуемость и упорядоченность, поскольку ее центральная нервная система еще не успела сформироваться. Поэтому родителям следовало не суетиться, обращаться с ней тихо и очень спокойно. Чтобы девочке легче было приспособиться к новой среде обитания, от Мэри и Тима требовалось много нежности и терпения. Их малютка была ранимой личностью со своим неповторимым мировосприятием. Ее обостренные реакции были не проблемой, а скорее способом рассказать родителям, что она за человек. И, судя по характерам ее мамы и

папы, девочка, в общем, пошла в родителей. Как и Мэри, Мейбл не терпит суеты и, совсем как Тим, нуждается в мире и покое.

Понимание особенностей дочери и небольшая поддержка с моей стороны помогли Мэри и Тиму принять своего ребенка и покончить с фантазиями о том, как было бы здорово, если бы Мейбл больше походила на детей их знакомых. Они стали обращаться с ней неторопливо, ограничили количество гостей, которым позволено к ней прикасаться, и начали более тщательно изучать ее индивидуальность.

Так, Мэри и Тим выяснили, что Мэри очень ясно дает им понять, в чем нуждается. Чувствуя, что вот-вот перевозбудится, она отворачивается от любого, кто на нее смотрит, и даже от подвесной игрушки. На своем младенческом языке Мейбл говорит родителям: «Мне надо отдохнуть!» Ее мама заметила, что, если быстро отреагировать на эти сигналы, Мейбл проще уложить спать. Но стоит упустить момент, Мейбл ударяется в слезы, и ее приходится очень долго укачивать. Однажды, когда я заглянула проведать эту семью, Мэри, горя желанием поведать мне, что нового узнала о Мейбл, нечаянно проглядела такой сигнал, и малышка расплакалась. К моей огромной радости, ее мама уважительно сказала ей: «Прости, лапочка, я не обратила на тебя внимания».

Джейн и Артур. Эта любящая пара из числа моих самых дорогих клиентов ждала ребенка долгих семь лет. В роддоме Джеймс тоже казался «ангелом». Но дома началось... Он кричал, когда ему меняли подгузник, кричал, когда его купали. Кричал, кричал и кричал – буквально от всего на свете. Причем Джейн и Артур – жизнерадостные люди с прекрасным чувством юмора, но от Джеймса им не удавалось добиться даже кривой ухмылки. Он вечно выглядел несчастным. «Он очень много плачет, – жаловалась Джейн, – и ему не хватает терпения сосать грудь. Должна признать, мы с нетерпением ждем, когда он заснет».

Просто сказать это вслух было для них большим испытанием. И правда, тяжело признать, что ваш малыш словно несет на своих плечах все скорби мира. Как многие другие родители, Джейн и Артур считали, что это их вина. «Давайте-ка попробуем взглянуть на Джеймса как на личность, – предложила я. – Скажем, я вижу маленького мальчика, пытающегося сказать: “Эй, мам, нельзя ли поживее менять этот несчастный подгузник? Что, опять есть? Только не это! Как, снова лезть в ванну?” и прочее в том же духе». Стоило мне озвучить внутренний монолог их ребенка, как на помощь Джейн и Артуру подросло чувство юмора. Я поделилась с ними своей теорией о том, что дети-«ворчуны» – «стары душой», и они рассмеялись так, словно знали, о чем я говорю. «У меня отец точно такой, – пояснил Артур. – За это мы его и любим. Просто мы видим в нем личность». И их сынишка вдруг превратился из маленького монстра, явившегося в мир с намерением отравить им жизнь, в Джеймса, маленького человека с индивидуальными особенностями и потребностями. Такого же человека, как и все прочие, заслуживающего их уважения.

Теперь, когда приходит время купаться, Джейн и Артур уже не впадают в панику, а наоборот, успокаиваются, не торопят Джеймса, чтобы он успел привыкнуть к воде, и все время говорят ему: «Знаем, дорогой, тебе все это вовсе не кажется забавным, но скоро настанет день, когда ты будешь плакать, покидая ванну, а не погружаясь в нее». Они перестали пеленать сына. Они научились предвосхищать его потребности и открыли, что, если не доводить дело до истерики, всем живется куда проще. Джеймс и в шестимесячном возрасте часто хандрит, но его родители по крайней мере принимают его таким, как есть, и знают, как не испортить ему настроение вконец. Малышу Джеймсу повезло – он обрел понимание близких в столь нежном возрасте.

Подобные случаи из жизни демонстрируют нам две самые главные составляющие искусства заклипания младенцев: уважение и здравый смысл. Как не существует универсального рецепта на все случаи жизни, так не бывает и двух одинаковых младенцев. Если сынишка

вашей сестры любит, чтобы при кормлении его держали определенным образом или предпочитает засыпать спеленатым, это вовсе не значит, что вашему мальчику придется по вкусу то же самое. И если дочурка ваших близких друзей всегда в прекрасном настроении и легко привыкает к незнакомым людям, это далеко не повод ждать того же от вашей собственной малышки. Перестаньте выдавать желаемое за действительное. Научитесь жить с вашим *реальным* ребенком – таким, какой он есть, – и выясните, что лучше всего подходит *именно ему*. Обещаю, если вы будете внимательно смотреть и слушать, ваш малыш доходчиво объяснит вам, что ему нужно и как помочь ему справиться с трудностями.

В конце концов, эмпатия и понимание сделают проще жизнь вашего ребенка, ведь вы сможете ему развить сильные стороны и сгладить недостатки. И хочу вас обрадовать: все младенцы, независимо от типа темперамента, лучше себя ведут, если жизнь размеренна и предсказуема. В следующей главе я расскажу вам, как добиться упорядоченности. Поверьте, это пойдет на пользу всей семье!

Глава 2

Волшебный ПАСС

Ешь, когда хочешь есть. Пей, когда хочешь пить. Спи, когда устал.
Буддийская мудрость

Мне подумалось, что она была бы счастливее, если бы с самого начала ее жизнь пошла по заведенному распорядку. И потом я видела, как это помогает ребенку моей подруги.
Признание матери ребенка-«учебника»

Рецепт успеха: заведенный распорядок

Каждый день мне звонят родители – встревоженные, сбитые с толку, замотанные, а главное, невыспавшиеся. Они забрасывают меня вопросами и умоляют помочь, поскольку вся их семейная жизнь идет наперекосяк. Независимо от конкретной проблемы, я всегда предлагаю один и тот же проверенный рецепт: *заведенный распорядок*.

Например, 33-летняя Терри, руководитель в рекламной компании, была искренне убеждена: вся проблема в том, что ее пятинедельный Гарт «плохо ест».

– Грудное вскармливание ему не подходит, – объясняла она. – Чтобы наестся, ему нужен целый час, и он без конца бросает грудь.

Первое, о чем я ее спросила:

– Вы придерживаетесь распорядка?

Она заколебалась, и я сразу поняла – нет, не придерживается. Я пообещала Терри зайти к ней в тот же день, чтобы лично все увидеть и услышать. Но и того немногого, что я успела узнать из телефонного разговора, было совершенно достаточно, чтобы понять истинную проблему этой семьи.

– Расписание? – запротестовала Терри при встрече, услышав мою рекомендацию. – О нет, только не *расписание*! Я всю жизнь работаю и на каждой работе вынуждена придерживаться очень жесткого распорядка. Ради своего малыша я ушла с работы. И вот вы заявляете, что я и *его* должна загнать в этот замкнутый круг!

Но я не предлагала ей вводить строгие временные рамки – лишь призывала придать существованию Гарта устойчивую, но гибкую структуру, меняющуюся вместе с изменением его потребностей.

– Я имею в виду не то *расписание*, о котором говорите вы, – пояснила я, – а заведенный распорядок – план, предполагающий последовательность и регулярность. Вам не придется жить по часам, ничего подобного! Но в жизнь вашего ребенка нужно внести упорядоченность.

Я видела, что Терри еще сомневается, однако она призадумалась, услышав, что мой метод не только устранил так называемую проблему с кормлением Гарта, но и поможет ей понять «язык» сына. Если вам приходится кормить его чуть ли не каждый час, объяснила я, это значит, что вы неправильно понимаете его сигналы. *Никакой нормальный ребенок не нуждается в ежечасном кормлении*. Я подозревала, что Гарт наедается куда быстрее, чем кажется его маме. Переставая сосать, он тем самым говорил ей: «Спасибо, я сыт», – но она упорно продолжала прикладывать его к груди. Окажись *она* на его месте, смогла бы она сохранить спокойствие?

Также для меня было очевидно, что у *самой Терри* далеко не все ладно. В четыре часа дня она все еще расхаживала в пижаме. Очевидно, ей не хватало времени заняться собой, не было даже лишних 15 минут, чтобы принять душ. (Знаю-знаю, дорогие мои, если у вас только

что родился ребенок, вы и *сами*, наверное, в четыре пополудни бегаєте в ночной рубашке! Но надеюсь, когда ребеночку исполнится пять недель, все это уже будет для вас в прошлом.)

Давайте-ка сделаем на этом паузу. (Позже я расскажу, как все сложилось у Терри.) Мой совет Терри – следовать распорядку дня – может показаться слишком уж простым решением. Но, хотите верьте, хотите нет, в чем бы ни была ваша проблема – нелады с кормлением, беспорядочный сон или колики непонятного происхождения – нередко для ее решения достаточно просто-напросто упорядочить жизнь – вашу и ребенка. Если даже вы по-прежнему будете испытывать трудности, то по крайней мере сделаете первый шаг в нужном направлении.

Терри, сама того не желая, игнорировала сигналы, которые подавал ей Гарт. Кроме того, она позволила *ему* управлять ходом их совместного существования, вместо того чтобы ввести распорядок дня, которому он мог бы следовать. Я прекрасно знаю, что сейчас «модно» предоставлять младенцу полную свободу и следовать за его природой. По всей видимости, это реакция на чрезмерно строгий режим, который предписывался американским малышам в недавнем прошлом. К сожалению, из этой предпосылки многие родители делают ошибочный вывод, будто *любой* режим, *любая* упорядоченность помешают естественному развитию и самовыражению их малютки. Таким мамам и папам я говорю: «Ваша дочка еще *младенец*! Откуда ей знать, что для нее хорошо, а что плохо?» (Заметьте, одно дело уважать свою кроху и совсем другое – перекладывать на нее ответственность за ее собственную и вашу жизнь.)

Поскольку я считаю необходимым учитывать интересы всей семьи, то всегда объясняю родителям: «Ваш ребенок – часть *вашей* жизни, а не наоборот. Если мы позволим младенцу управлять нами, есть и спать, когда ему заблагорассудится, то через какие-нибудь полтора месяца ваш дом превратится в бедлам». Именно поэтому я всегда рекомендую *с самого начала* создать для новорожденного безопасное и упорядоченное окружение и установить распорядок, которому он сможет следовать. Я называю этот прием «чудесный ПАСС», потому что это действительно чудо как просто.

ПАСС, который все упрощает

ПАСС – аббревиатура, описывающая заведенный распорядок дня, к которому я начинаю приучать всех детей, семьям которых помогаю, – в идеале *с первого дня их жизни*. Это повторяющийся цикл продолжительностью около трех часов, состоящий из определенных элементов в следующем порядке.

«П» – *Питание*. Неважно, на каком вскармливании находится ваш младенец – на грудном, искусственном или комбинированном, – потребность в пище является для него основной. Новорожденные – это маленькие поглотители пищи. В пересчете на единицу массы тела они потребляют в два-три раза больше калорий, чем взрослый! (Вопросы питания подробно рассматриваются в главе 4.)

«А» – *Активность*. Первые два месяца жизни ваша малышка, скорее всего, будет тратить на еду и сон 70 % времени. Если она не ест и не спит, значит, лежит на пеленальном столике или в ванночке, лепечет в своей кроватке, дышит свежим воздухом в коляске или смотрит в окно из младенческого креслица. С нашей точки зрения, это не особенно активный образ жизни, но именно это младенцы *делают*. (Об активном времяпрепровождении новорожденных читайте в главе 5.)

Первое «С» – *Сон*. Одни младенцы засыпают легко и быстро, другие – когда как, но все же должны научиться засыпать самостоятельно *в собственной кроватке* – это поможет развитию их самостоятельности. (См. главу 7.)

Второе «С» – *Свобода (старших и всей семьи)*. Когда все, что нужно было сделать, сделано, т. е. ребенок спит, наступает время позаботиться *о себе*. По-вашему, это невозможно или иррационально? Ничего подобного! Если вы выполняете мой ПАСС, то каждые несколько часов у вас появляется свободное время, чтобы отдохнуть, взбодриться, а когда вы оправились после родов, то и для того, чтобы взяться за накопившиеся дела. Помните, что за первые шесть недель – в послеродовой период – вам нужно восстановиться физически и эмоционально. Матери, которые торопятся вернуться «к нормальной жизни», как и те, кому кормление по требованию не оставляет времени заняться собой, позже расплачиваются за невнимание к собственным потребностям. (Подробнее об этом – в главе 7.)

По сравнению со многими другими режимами, предлагаемыми новорожденным, ПАСС можно назвать разумным компромиссом между двумя крайностями, между которыми мечутся родители, следующие «модным тенденциям» в воспитании. На одном полюсе – сторонники «твердой руки», убежденные, что невозможно воспитывать ребенка без противостояния. Дескать, младенцу надо дать накричаться, и, если даже какое-то время он будет расстроен, ничего страшного. Главное – не «испортить» ребенка, беря его на руки, стоит ему захныкать. Нужно составить для него жесткий график и заставить вписаться в *вашу* жизнь, в соответствии с *вашими* потребностями. Другая крайность, в настоящее время все более популярная, – теория «следования за ребенком», призывающая мам кормить «по требованию», что, на мой взгляд, говорит само за себя – в конечном счете у вас будет требовательный ребенок. Сторонники этой позиции считают, что младенец растет уравновешенным и хорошо воспитанным, когда удовлетворяется любая его потребность. Но, если рабски следовать за ребенком во всем, придется пожертвовать собственной жизнью!

ПАСС-режим

Все младенцы разные, но в первые три месяца жизни почти каждому подходит следующий распорядок. Не бойтесь немного изменить его, если ваш ребенок стал быстрее наедаться или научился дольше занимать себя сам.

Питание: 25–40 минут при грудном или искусственном вскармливании. После этого здоровый ребенок весом от 2,7 кг может подождать до следующего кормления 2,5–3 часа.

Активность: 45 минут (включая смену подгузника, переодевание и приятное купание один раз в день).

Сон: 15 минут на засыпание; дневной сон – несколько раз продолжительностью от получаса до часа; продолжительность непрерывного ночного сна будет постепенно увеличиваться начиная с третьей-четвертой недели жизни.

Свобода: в вашем распоряжении – час или более, пока ребенок спит. Это время будет увеличиваться, поскольку ребенок растет, начинает быстрее наедаться, дольше играть самостоятельно и спать днем более продолжительное время.

На самом деле оба эти подхода несостоятельны. Первый предлагает вам относиться к ребенку без всякого уважения, второй требует не уважать самих себя. Кроме того, мой ПАСС рассматривает семью как целое, учитывает интересы всех ее членов, а не только новорожденного. Вы должны внимательно смотреть и слушать, уважать потребности ребенка и в то же время приучать его к жизни в семье. (Основные отличия ПАСС от кормления по требованию и по жесткому расписанию собраны в таблице.)

Основные особенности системы ПАСС

Кормление по требованию	ПАСС	Жесткий график кормлений
Удовлетворение любого требования ребенка — кормление до 10–12 раз в день, едва ребенок заплакал	Гибкий, но упорядоченный режим, предполагающий повторяющиеся циклы продолжительностью от 2,5 до 3 часов, включающие кормление, активное времяпрепровождение и сон новорожденного и предполагающие свободное время для взрослых членов семьи	Кормление строго по часам, обычно с промежутками по 3–4 часа
Непредсказуемость — младенец управляет вами	Предсказуемость — родители устанавливают распорядок, удобный для ребенка, и тот всегда знает, чего ожидать	Предсказуемость, оплаченная беспокойством: родители устанавливают режим, но ребенок может быть не в состоянии соблюдать его
Родители не учатся понимать сигналы, подаваемые младенцем; часто плач ошибочно расценивается как признак голода	Благодаря логичности распорядка родители могут предвосхитить потребности ребенка и имеют больше шансов понять различные сигналы, которые он им подает	Плач может игнорироваться, если еще не настало установленное время кормления. Родители не учатся понимать сигналы, подаваемые новорожденным
У родителей нет собственной жизни — ребенок устанавливает распорядок дня	Родители могут планировать свою жизнь	Жизнью родителей управляют часы
Родители сбиты с толку, в доме часто парит хаос	Родители чувствуют себя более уверенными и компетентными, поскольку понимают, почему их ребенок плачет и чего хочет	Родители часто страдают от чувства вины, тревоги, даже злятся на ребенка, если он не вписывается в режим

Почему ПАСС так эффективен

Люди в любом возрасте – рабы привычки: мы лучше себя чувствуем, если события в нашей повседневной жизни происходят в определенной последовательности. К тому же, как говорит моя Нэн: «Нельзя добавить яйца, если пудинг уже испекся». Дома, на работе, в школе, даже в церкви – во всем присутствует упорядоченность, дающая нам чувство безопасности.

Задумайтесь, как устроен ваш обычный день. Даже не осознавая этого, вы наверняка выполняете одни и те же ритуалы. Что вы почувствуете, если один из них будет нарушен? Даже такие мелочи, как засорившийся слив, из-за которого вы утром не смогли принять душ, пробка по дороге на работу, которую пришлось объезжать по непривычному маршруту, или необходимость немного отложить обед, могут отравить весь день. Почему же у младенцев все должно быть иначе? Упорядоченность нужна им не меньше, чем нам, – вот в чем секрет моего чудесного ПАССа.

Новорожденные не любят сюрпризов. У новорожденных хрупкие физиологические системы, которые лучше всего функционируют, если ребенок ест, спит и играет примерно в одно время и в одной и той же последовательности. Отступления возможны, но небольшие. Кроме того, дети, особенно младенцы и малыши ясельного возраста, предпочитают знать, что будет дальше. Они не любят неожиданностей и сюрпризов. Доктор Маршал Хейт из Денверского университета провел исследование визуального восприятия маленьких детей и получил ошеломительные результаты. Как оказалось, несмотря на небольшую миопию в первый год жизни, движения глаз ребенка с самого рождения поразительно скоординированы, и, если показывать ему на экране визуальные элементы в предсказуемой последовательности, он начинает *заранее* ждать того, что будет дальше. Хейт проследил за движениями глаз малышек и доказал: «Если элементы сменяются предсказуемо, возрастает вероятность, что у младенца сформируются ожидания. Если же обмануть ожидания, младенцы расстраиваются». Можно ли обобщить это наблюдение? Безусловно, утверждает Хейт: маленькие дети предпочитают упорядоченность и нуждаются в ней.

ПАСС помогает ребенку привыкнуть к естественному ходу жизни – чередованию питания, активности и сна. Мне приходилось видеть, как родители укладывают ребенка спать сразу после того, как он поел. Часто это происходит потому, что малыш задремал у груди или бутылочки. Я советую не делать так по двум причинам. Во-первых, у ребенка формируется зависимость от бутылочки или груди, и вскоре он вообще не сможет без них заснуть. Во-вторых, а *сами вы* хотите спать всякий раз, как поели? Скорее всего, только по праздникам, когда отдадите должное громадной индейке. Гораздо чаще, поев, вы начинаете чем-то заниматься. Более того, распорядок дня взрослого человека как бы отталкивается от завтрака: позавтракав, мы идем работать, учиться или развлекаться, потом у нас обед, снова работа, учеба или удовольствия, затем приходит время ужина, дальше вечерняя гигиена, сон. Почему бы не предложить своему ребенку ту же естественную последовательность событий?

Упорядоченность и организованность существования позволяют всем членам семьи чувствовать себя защищенными. Заведенный распорядок помогает родителям ввести определенный ритм жизни, которому ребенок может следовать, и создать для него информативную среду, где он всегда будет знать, что ждет его дальше. ПАСС достаточно гибок – мы прислушиваемся к малышке и откликаемся на ее специфические потребности, но выстраиваем ее день в обобщенном порядке. Жизнь управляем *мы*, а не наша кроха.

Например, вечером во время пяти– или шестичасового кормления (этап «П») ребенок получает грудь или бутылочку в отдельной комнате или по крайней мере в тихом спокойном месте, отведенном в доме для кормления малыша, – подальше от кухни с запахами снеди, от громкой музыки и шумной возни других ребятишек. Затем мы переходим к этапу активности («А») – вечером это означает, что ребенка купают. Купание происходит каждый день одинаково (см. главу 5). После ванны малыша одевают в пижаму или ночную рубашку, и наступает время ложиться спать (первое «С»). Мы уменьшаем яркость освещения в его спальне и включаем тихую убаюкивающую музыку.

Прелесть этого простого плана в том, что на каждом этапе младенец знает, что будет дальше, – и все остальные тоже это знают. А значит, мама и папа могут планировать и *собственную* жизнь. Им не приходится пренебрегать интересами других детей. В конце концов, каждый получает свою долю любви и внимания.

ПАСС помогает родителям понять ребенка. Я имела дело со столькими новорожденными, что изучила их язык. Если малютка плачет: «Я хочу есть, покормите меня!» – для меня это звучит совсем не так, как: «У меня грязный подгузник, смените его!» или «Я устала, помогите мне успокоиться и уложите спать». Моя задача – помочь родителям научиться слушать своего ребенка и наблюдать за ним, чтобы и они могли понимать его младенческий язык. Но для этого нужны время и опыт, который невозможно приобрести, не ошибаясь. А мой ПАСС позволяет с достаточным основанием предположить, что нужно вашему малышу, еще *до того* как вы овладеете его языком. (В следующей главе я подробнее расскажу о том, как интерпретировать движения младенца, его крики и другие звуки.)

Скажем, ваша дочка поела («П») и последние 20 минут лежала на одеяльце в гостиной, разглядывая черные и белые волнистые линии (новорожденные так играют, т. е. это этап «А»). Если она вдруг расплачется, почти наверняка она переутомилась и готова перейти к следующему этапу – сну (первое «С»). Значит, вместо того чтобы совать ей что-то в рот, отправляться с ней в гости на автомобиле или заталкивать ее в это ужасное изобретение – трясущееся кресло или качели (ей от этого станет только хуже – и позже я объясню почему), помогите ей успокоиться, положите в кроватку, и она – моментально! – заснет сама.

ПАСС создает устойчивую, но в то же время гибкую основу жизни вашего ребенка. Методика ПАСС предлагает родителям определенные руководящие принципы и приемы упорядочивания повседневной жизни, которые они могут адаптировать с учетом темперамента своего малыша и, что не менее важно, собственных потребностей. Например, с Джун, мамой маленькой Греты, мы перепробовали *четыре* версии ПАСС-режима. Кормить Грету грудью Джун смогла только месяц, а затем пришлось перевести малышку на молочную смесь. Изменение способа кормления часто приводит к изменению и распорядка дня младенца. К тому же Грета оказалась «ворчуном», и ее маме пришлось учиться подлаживаться под «характер» дочки. В довершение всего сама Джун – крайне педантичная личность – чувствовала себя виноватой: выстроенный ею план рушился, оттого что реакции Греты не вписывались в него. Неудивительно, что нам приходилось менять и отлаживать базовую схему.

Но последовательность – питание, активность и сон – всегда должна оставаться неизменной, пока ребенок не подрастет. Описанный ранее типичный ПАСС-режим рассчитан на младенцев первых трех месяцев жизни. Перейдя этот возрастной рубеж, большинство малышей начинают дольше бодрствовать, реже засыпают в течение дня, быстрее сосут, а значит, и тратят меньше времени на еду. Но к этому времени вы успеете достаточно изучить свою кроху, и для вас не составит особого труда скорректировать распорядок дня.

ПАСС способствует тому, чтобы взрослые помогали друг другу как в полной, так и в неполной семье. В любой семье есть человек, на которого ложится основная нагрузка по уходу за новорожденным. Обычно это мама. И если ей не хватает времени на себя, она, скорее всего, будет жаловаться на это или упрекать партнера в том, что он не разделяет с ней груз забот. Я наблюдала подобную ситуацию много раз. Матери новорожденного, подавляющей недовольство своим партнером, достаточно одной искры, чтобы сорваться, и этой искрой часто оказывается замечание:

– Не понимаю, чем ты недовольна? У тебя всего-то и дела, что сидеть дома с ребенком!

– Я скачу вокруг нее весь день! – вскипает мать. – Она орала два часа!

По большому счету, ей нужно просто-напросто выговориться и сбросить напряжение. Но партнер-то хочет «решить проблему» – и варианты тут же находятся:

– Давай я куплю тебе слинг, и пойди погуляй с ней.

С каждым новым подобным предложением раздражение женщины только усиливается. Ей кажется, что партнер пытается отмахнуться от ее проблем и не ценит ее усилий. Он и представления не имеет, как она живет! А у мужчины одна мысль на уме: «*От меня-то она чего хочет?*» Он бы сейчас с удовольствием спрятался за раскрытой газетой или уткнулся в экран телевизора, где как раз играет его любимая футбольная команда. И это последняя капля, переполняющая чашу материнского терпения... Вместо того чтобы вместе удовлетворить потребности ребенка, родители бурно выясняют отношения.

Волшебный ПАСС – и все как рукой снимет! Если жизнь упорядочена, папа знает, как проходит мамин день, а главное, может принимать посильное участие в ее заботах. По моим наблюдениям, мужчины лучше всего справляются с конкретными задачами. И если отец ребенка знает, что вернется домой к шести, просто прикиньте, какие дела вы могли бы ему поручить. Многим мужчинам нравится купать ребенка и даже кормить его из бутылочки.

Гораздо менее распространена ситуация – впрочем, она встречается почти в 20 % семей с маленькими детьми, – когда дома остается отец, а мама зарабатывает на жизнь. В любом случае сразу после возвращения того из родителей, кто ходит на работу, я советую всем троим провести вместе полчаса. После этого тому, кто весь день провел в четырех стенах с младенцем, полезно будет пойти прогуляться – просто чтобы прийти в себя.

***Совет.** Вернувшись домой с работы, сразу переоденьтесь, даже если у вас «чистая» работа. Одежда впитывает посторонние запахи, а дети очень впечатлительны и могут испугаться, да и вы рискуете запахаться.*

Райану и Саре ПАСС помог раз и навсегда покончить со спорами о том, что будет «лучше» для их маленького Тедди. Когда я начала помогать Саре, Райан часто ездил в командировки. Возвращаясь домой, он, естественно, хотел вдосталь пообщаться и повозиться с сыночком. Но Тедди скоро привык, что папочка с рук его не спускает, и уже на четвертой неделе Сара еле-еле могла уложить его спать. Отец, сам того не желая, приучил Тедди к рукам, особенно перед сном. Я объяснила Саре, что ей нужно научить Тедди засыпать без «живой подпорки» (об этом читайте в главе 6), тем более что папа собирался в очередную командировку и маме предстояло укладывать чадо самой. Тедди был настолько мал, что нам хватило всего лишь двух дней, чтобы переучить его. К счастью, Райан понял преимущества ПАСС, и после его возвращения из этой поездки они с женой действовали сообща.

А как же одинокие мамы и папы? Разумеется, поначалу им приходится особенно туго, ведь им не на кого опереться. Но, скажем, Карен, 38-летняя мать-одиночка, пусть иногда ей и бывает трудно, с полным на то основанием утверждает, что справляется лучше иных пар. «Никто не спорит со мной, что лучше делать и как», – замечает она. Когда же она упорядочила жизнь Мэтью с помощью ПАСС, ей стало легче принимать и чью-то помощь: «Я все подробно расписала, и если кто-то из друзей или родни вызывается посидеть с ребенком, то точно знает,

чего хочет Мэтью, когда ему пора спать, когда играть и прочее. Им ни над чем не приходится ломать голову».

Совет. Если вы родитель-одиночка, ваше спасение – друзья. Тех из них, кто не может или не хочет заниматься младенцем, вы можете попросить сделать что-то по дому, дать им список необходимых покупок и т. д. Говорите, какая помощь вам нужна. Не ждите, что друзья прочитают ваши мысли, и не обижайтесь, если среди них не оказалось ясновидящих.

Идите туда, куда хотите прийти!

Возможно, мои рекомендации идут вразрез со всем, что вы слышали от друзей и о чем читали в других книгах. Сама мысль о том, чтобы планировать день крохотного ребенка, очень многим кажется дикой, а кому-то и жестокой. В то же время вы прочтете во многих пособиях для родителей, а также не раз услышите от родственников и друзей, что месяца в три для младенца следует установить определенный режим дня. К этому возрасту-де ребенок успеет набрать достаточный вес и начнет засыпать и просыпаться примерно в одно и то же время.

Бог ты мой, изумляюсь я! *Зачем ждать?* Ваш дом превратится в ад – вот и все, чего вы дождетесь. И потом, что такого особенного, какие радикальные изменения могут произойти с ребенком в трехмесячном возрасте? Да, к этому возрасту большинство младенцев совершают определенные рывки в развитии, но способность жить по распорядку приходит не с возрастом, а с воспитанием. Некоторые младенцы – обычно «ангелы» или «учебники» – задолго до трехмесячного возраста переходят на определенный режим. Но многие не перейдут на него самостоятельно! И тогда к трем месяцам у них сформируется не режим, а «проблемы» с кормлением или сном – *трудности, которые можно было предупредить или хотя бы свести к минимуму, с самых первых дней упорядочив жизнь ребенка.*

Благодаря ПАСС вы управляете жизнью ребенка и в то же время знакомитесь с его потребностями. Когда ему исполнится три месяца, вы уже будете знать его привычки и понимать язык. Причем полезные привычки можно формировать с самого начала его жизни. Нэн учила меня: *«Идти нужно туда, куда хочешь прийти!»* Подумайте, какой вы хотели бы видеть свою семью, и начинайте делать ее такой с того самого момента, как ребенок переберется из роддома домой. Мой вам совет: если вам близок мой взгляд на родительство как на совместное дело всей семьи, когда удовлетворяются потребности крохи и в то же время сразу же начинается ее интеграция в семью, то используйте ПАСС. Предпочитаете другой подход – что ж, дело ваше.

Но зачастую родители просто не осознают, что делают выбор, и тогда начинается то, что я называю «родительство от случая к случаю». Одни в первые несколько недель не считают нужным задуматься, устраивает ли их такая жизнь и такая семья, другие не понимают, как сильно их взаимоотношения с новорожденным зависят от их поведения и взглядов. Они не знают, куда хотят прийти, и идут куда глаза глядят. (О родительстве от случая к случаю и проблемах, порождаемых этим подходом, читайте в главе 9.)

Трудности провоцируют главным образом взрослые, а не младенцы. Вы родитель, и именно вы и должны управлять ситуацией. В конце концов, за вашими плечами жизненный опыт, которого нет у новорожденного! Дети рождаются с собственной неповторимой личностью, но *очень многое зависит* от действий родителей. Мне случалось видеть, как маленькие «ангелы» и «учебники» превращались в озлобленных спиногрызов из-за царившего в доме хаоса. К какому бы типу ни относился ваш малыш, помните: от вас зависит, какие у него сформируются привычки. Поэтому думайте, что делаете.

Осознанное родительство

В буддизме есть понятие «ясность ума» – в этом состоянии вы полностью осознаете себя в каждый момент существования, пребываете в мире здесь и сейчас. Я советую подходить к воспитанию новорожденного с той же мерой осознанности.

Например, родителям, убежденным, что без укачивания ребенок не уснет, я предлагаю полчаса без перерыва покачать 10-килограммовый мешок картошки. Они действительно хотят заниматься этим ежедневно несколько месяцев кряду?

Тем, кто без конца воркует над младенцем, чтобы его развлечь, я предлагаю задуматься: «Какой вы хотели бы видеть свою жизнь, когда ваш малыш подрастет?» Независимо от того, останетесь ли вы домохозяйкой или выйдете на работу, понравится ли вам, если ребенок будет безостановочно требовать вашего внимания? Не кажется ли вам, что сколько-то времени нелишне уделить себе? Если вы согласны с этим, значит, прямо сейчас надо предпринимать правильные шаги, чтобы развить самостоятельность вашего крохи.

Полезно также взглянуть на жизнь, вашу и ребенка, с точки зрения *вашего* распорядка и каждодневных обязанностей. Представьте, что нормальное течение вашего дня нарушит незапланированное событие или неожиданная помеха. Вспомните, как вас это раздражает и расстраивает! Вам даже случается сорваться, а нервный срыв в свою очередь сказывается на вашем аппетите и сне. Новорожденный ребенок в этом отношении отличается от вас лишь тем, что не может сам распланировать свой день. *Вы должны сделать это для него.* Если вы составите разумный план, удобный для ребенка, это даст малышу чувство защищенности, а вас избавит от лишних хлопот.

«Импровизаторы» и «педанты»

Некоторые родители с ходу отмечают самую *идею* заведенного распорядка дня. Услышав от меня: «Вам срочно нужно упорядочить жизнь вашей крохи», – они в ужасе отшатываются.

– Нет, ни за что! – восклицают мама или папа. – Мы читали, малышка сама знает, что для нее лучше, а наше дело – следить, чтобы все ее потребности удовлетворялись. Иначе у нее не будет базового доверия к миру!

Эти родители почему-то считают, что упорядочить существование их новорожденной дочки означает игнорировать ее естественные ритмы *или* оставлять ее плач без внимания. Они не понимают, что все как раз наоборот: ПАСС помогает родителям еще лучше понимать и удовлетворять потребности ребенка.

Другие родители восстают против упорядоченности из опасения, что это лишит спонтанности их *собственную* жизнь. Недавно я была в молодой семье, придерживающейся именно этой точки зрения. Их образ жизни типичен для 20–30-летних начинающих родителей, считающих, что они придерживаются принципов «естественного» воспитания. Судя по тому, что я наблюдала в их доме, больше всего на свете они боялись посягательств на их свободу. Хлои, в прошлом стоматолог-гигиенист, рожала дома при помощи акушерки. Сет, компьютерщик, сознательно выбрал гибкий график, чтобы можно было большую часть времени работать на дому и помогать жене с ребенком. Я спросила: «В какое время малышка Изабелла обычно просит грудь? Когда у нее дневной сон?» – и молодые родители ответили смущенными взглядами. Поколебавшись, Сет наконец сказал: «Ну, это зависит от того, как сложится *наш* день».

Родительские пары, с самого начала отвергающие ПАСС, обычно представляют один из двух полюсов шкалы «Полная спонтанность / Тотальное планирование». Одни «импровизаторы» считают нужным всегда и во всем действовать экспромтом, как Хлои и Сет. Другие просто неорганизованны от природы и убеждены в своей *неспособности* измениться. (И совершенно напрасно, как вы скоро узнаете.) Есть среди них и такие, как Терри, – родители, стремящиеся перейти от привычного жесткого графика к гораздо более вольному существованию. В любом случае, стоит мне завести речь о «распорядке», как им уже *слышится* «расписание» и *представляется* жизнь по графику, «от звонка до звонка».

Родителям, которые сами живут совершенно неорганизованно или склонны к попустительству, я честно говорю: «Чтобы привить ребенку полезные привычки, сначала нужно сформировать их у самих себя. Я могу научить вас понимать, почему плачет ваша малышка и как удовлетворить ее потребности, но вы не сможете дать ей чувство защищенности и благополучия, пока сами не сделаете хотя бы минимально необходимое для создания нормальной среды обитания».

На другом конце спектра стоят родители-педанты, живущие строго по плану, как, например, Дэн и Розали, высокопоставленные руководители из Голливуда. Дома у них все вылизано, собственная жизнь расписана поминутно. Во время беременности Розали они представляли себе, как в эту жизнь придет ребенок и безупречно в нее впишется. Но через считанные недели после рождения маленькой Уинифред стало ясно, что реальность не соответствует ожиданиям.

– Уинни редко нарушает распорядок, – рассказала мне Розали, – но может проснуться раньше времени или слишком долго есть. И тогда весь день насмарку. Можете вы объяснить, как призвать ее к порядку?

Я попыталась внушить Розали и Дэну, что при всем моем уважении к упорядоченности я придаю не меньшее значение гибкости.

– Настройтесь на сигналы вашей малышки, – посоветовала я. – Она только-только привыкает к миру. Нельзя требовать от нее, чтобы она жила по *вашему* графику.

Большинство родителей рано или поздно сдаются, что меня совершенно не удивляет. Продержавшись за свои принципы несколько недель или месяцев, мамы и папы, поначалу встретившие ПАСС в штыки, перезванивают мне, потому ли, что их дом превратился в бедлам, или потому, что ребенок стал капризным и они не понимают, чего он хочет. Состоявшаяся в профессиональной сфере педантичная мать обычно не понимает, почему все попытки втиснуть новорожденного в ее прежнюю жизнь терпят крах. Ее противоположность, привыкшая все пускать на самотек и исповедующая принцип «следования за ребенком», фактически перекладывает всю ответственность на совершенно беспомощного новорожденного, а потом удивляется, почему ей некогда принять душ, нормально одеться, да и вообще вздохнуть некогда! Ей уже несколько недель не удается нормально пообщаться или поужинать с партнером. И в том и в другом случае я предлагаю один рецепт: *действуйте с помощью ПАСС*. Он поможет укротить хаос или немного поступиться своей привычкой все держать под строгим контролем.

Между «импровизатором» и «педантом»

Очевидно, что одни из нас по натуре педантичны, а другие – прирожденные импровизаторы, действующие исключительно по ситуации, но большинство предпочитает нечто среднее. Где на этой шкале находитесь *вы*? Короткий тест поможет вам выяснить это. Каждый вопрос теста я сформулировала на основе 20-летних наблюдений за множеством разнообразных семей. Посмотрев, как родители ведут хозяйство и строят свой день, я с большой долей уверенности могу предсказать, как у них пойдет дело с налаживанием распорядка дня новорожденного ребенка.

Чтобы определить степень своей склонности все планировать/пускать на самотек, сложите полученные цифры и разделите сумму на 12. Вы получите результат от 1 до 5. Он и укажет, к какому полюсу вы ближе и насколько. Почему это важно знать? Если вы слишком близки к одной из крайностей, то, вероятно, относитесь к числу родителей, которым поначалу трудно применять ПАСС, – вы или чересчур расхлябанны или, наоборот, привыкли слишком многое контролировать. Это не значит, что вы *не можете* организовать распорядок дня новорожденного. Однако вам потребуется чуть больше вдумчивости и терпения, чем родителям, в которых любовь к порядку и способность действовать по ситуации приблизительно уравновешены. Прочитайте нижеследующие описания результатов теста и будете лучше знать, с какими трудностями можете столкнуться.

Кто вы по шкале «Импровизатор/Педант»

На каждый вопрос выберите один ответ, который описывает вас наиболее точно.
Ключ к тесту:

5 = всегда;

4 = обычно да;

3 = иногда;

2 = обычно нет;

1 = никогда.

Я живу по расписанию	5	4	3	2	1
Предпочитаю, чтобы знакомые позвонили мне, прежде чем зайти	5	4	3	2	1
Вернувшись из магазина или химчистки, я немедленно раскладываю все по местам	5	4	3	2	1
Я распределяю свои ежедневные и еженедельные дела в порядке убывания приоритета	5	4	3	2	1
На моем столе царит безупречный порядок	5	4	3	2	1
Я раз в неделю покупаю все необходимые продукты и другие потребительские товары	5	4	3	2	1
Ненавижу, когда опаздывают	5	4	3	2	1
Я не допускаю, чтобы невыполненные дела накапливались	5	4	3	2	1
Прежде чем приступить к новому делу, я подготавливаю все, что мне понадобится	5	4	3	2	1
Я регулярно навожу порядок в стенном шкафу	5	4	3	2	1
Закончив работу по дому, я сразу убираю все, что при этом использовалось	5	4	3	2	1
Я все планирую заранее	5	4	3	2	1

От 5 до 4 баллов. По всей вероятности, вы очень организованны. У вас для всякой вещи есть свое место, и все должно быть на своих местах. Я уверена, что вам придется по вкусу мысль о заведенном порядке для ребенка. Но для вас может быть трудно привнести гибкость в свой повседневный режим и/или изменить в нем то, что приходит в столкновение с темпераментом и потребностями ребенка.

От 4 до 3 баллов. Вы достаточно организованны, но относитесь к аккуратности и режиму без фанатизма. Порой вы допускаете некоторый беспорядок в доме или на рабочем месте, но вскоре раскладываете вещи по местам, наводите чистоту, словом, уничтожаете признаки запустения. Скорее всего, вы переведете своего ребенка на ПАСС без особых проблем, а поскольку вы и так уже достаточно гибки, то легко адаптируете распорядок, если что-то в нем ребенок категорически отвергнет.

От 3 до 2 баллов. Вы немного рассеянны и неорганизованны, но небезнадежны. Чтобы сделать существование ребенка упорядоченным, вам, по всей видимости, понадобится *записать* распорядок дня, чтобы проще было ему следовать. Каждый день записывайте, когда и сколько ребенок ест, играет и спит. Советую также составлять списки необходимых вещей. (Вам пригодится схема, предлагаемая в конце этой главы.) Ваша сильная сторона в том, что хаосом вас не испугаешь, и жизнь с новорожденным, возможно, не станет для вас таким уж сильным потрясением.

От 2 до 1 балла. Вы – чистой воды импровизатор, воплощение ситуативного мышления и стиля жизни. Научиться жить по заведенному распорядку вам будет непросто. Вам, *безусловно*, нужно все записать, а фактически – радикально поменять образ жизни. Но вот что я вам скажу, дорогие мои: рождение ребенка само по себе самый радикальный шаг в жизни!

Как избавить леопарда от пятен

К счастью, родители не леопарды. За редким исключением (см. «Когда ПАСС не дается») большинство из нас *могут* «отмыть свои родимые пятна» – изменить глубоко въевшиеся привычки. По моим наблюдениям, быстрее всего эту мысль усваивают родители со средними баллами по шкале «Импровизатор / Педант», поскольку они от природы достаточно гибки. Они могут оценить прелести упорядоченности, но и необходимость быть иногда спонтанными не выбивает их из седла.

Когда ПАСС не дается

В редких случаях родители сталкиваются с огромными трудностями, пытаясь упорядочить жизнь ребенка. Обычно это происходит по следующим причинам.

- Неумение мыслить на перспективу. В масштабе всей жизни младенчество – крохотный отрезок времени. Если же родители считают, что ПАСС – это формула жизни на все времена, то отвергают идею с порога, и им так и не удастся научиться понимать своего ребенка и радоваться ему.
- Недостаток прилежания. Заведенный распорядок может со временем меняться, вы сами можете вносить в него коррективы в соответствии с особенностями ребенка и собственными потребностями. Тем не менее каждый день вы должны стараться придерживаться распорядка именно в такой последовательности – питание, активность, сон и ваше свободное время. Да, бывает скучновато, зато действительно!
- Неспособность найти разумную середину. Эта особенность отличает родителей, убежденных, что жизнь ребенка нужно полностью подчинить собственным потребностям, либо их антагонистов, подчиняющих себя своему маленькому божку и хаосу, воцаряющемуся в доме.

Родители-перфекционисты также вздохнут с облегчением, освоив ПАСС, при условии, что смогут приглушить собственную страсть к совершенству. В моей методике их привлекает контролируемость и организованность. Многим из них, однако, приходится немного поработать над гибкостью. Впрочем, к большой своей радости, я нередко вижу, как логичность и преимущества методики ПАСС моментально оценивают даже самые неорганизованные родители на свете.

Ханна. На момент нашего знакомства у Ханны было пять баллов по шкале «Импровизатор / Педант», и ей пришлось пройти долгий путь, чтобы измениться. Ребенка она кормила по часам – в самом прямом смысле. В роддоме ей велели кормить малышку Мириам по 10 минут каждой грудью (рекомендация, с которой я категорически не согласна, но об этом позже), и Ханна, убежденная сторонница дисциплины, следовала этому правилу неукоснительно. Усаживаясь покормить девочку, она всякий раз заводила таймер и по звонку этой адской машины отнимала Мириам от груди и прикладывала к другой. Очередные 10 минут, снова звонок – все, кормление закончено, и Мириам торопливо несут в детскую и укладывают спать. К моему ужасу, Ханна при этом снова заводила таймер:

– Я захожу к ней каждые 10 минут. Если она все еще плачет, я ее успокаиваю и снова ухожу на 10 минут. И так пока она не заснет.

(Уверяю вас, схема не менялась, даже если Мириам кричала *девять* минут из десяти, – все решал таймер.)

– Выкиньте чертов таймер! – велела я, изо всех сил стараясь говорить тактично и прочувствованно. – Давайте послушаем плач Мириам и попытаемся понять, что она пытается сказать. Понаблюдаем, как она кушает, последим за движениями ее тела – пусть эти сигналы расскажут нам, что ей нужно.

Я сразу же объяснила суть ПАСС и помогла Ханне применить этот метод. Чтобы привыкнуть к новому образу жизни, маме понадобилось несколько недель (разумеется, Мириам сразу же стало легче жить), но вскоре Мириам начала есть и понемногу играть сама. Только если у нее были признаки недомогания, Ханна подходила к ее кровати.

Терри. Поначалу сама мысль о жизни по заведенному распорядку привела Терри в ужас, хотя по шкале «Импровизатор / Педант» она набрала 3,5 балла. Мне, честно говоря, казалось, что она ближе к 4 баллам, поскольку Терри много лет успешно работала на высокой руководящей должности. Возможно, в ее ответах на вопросы теста отразилась такая Терри, какой ей *хотелось* быть. Как бы то ни было, когда она преодолела внутреннее сопротивление, мы прежде всего сосредоточились на проблеме беспорядочных кормлений Гарта. Я помогла Терри понять, что Гарт наедается довольно быстро, а если снова тянется к груди, то лишь из желания сососать. Вскоре она лучше слышала разницу между его голодным криком и хныканьем из-за переутомления – поверьте, это совершенно разный плач. Я предложила ей вести ежедневный журнал наблюдений, отмечая в нем, когда Гарт ест, бодрствует и спит, а также учитывая затраты времени на саму себя. Терри начала жить по распорядку, всегда могла свериться с ним и знала, что делать дальше. Это помогло ей лучше понимать плач Гарта, а также найти время для себя. И она сразу почувствовала, что гораздо успешнее справляется с родительскими обязанностями. Собственно говоря, все в ее жизни заметно улучшилось.

Через две недели гордая Терри позвонила мне:

– Сейчас только половина одиннадцатого утра, Трейси, а я уже оделась, привела себя в порядок и готова выйти из дома по делам. Знаете, что меня поражает? Я так страстно желала спонтанности, но на самом деле моя жизнь была просто-напросто непредсказуемой. А вот теперь у меня есть время, чтобы действительно *быть* спонтанной!

Триша и Джейсон. Обоим по 35, оба консультанты, работающие на дому, и оба набрали около единицы по шкале «Импровизатор / Педант». Очень приятная пара! Но знаете, уже при первом посещении, едва мы уселись в гостиной, меня охватило невыносимое желание закрыть двери в их кабинеты, чтобы не видеть все эти недоеденные пончики, ряды чашек в потеках кофе и громоздящиеся повсюду кипы бумаг. Было очевидно, что в этом доме царит хаос. На всех стулья валялось грязное белье, пол был завален носками, свитерами и прочим бардаком. В кухне зияли распахнутыми дверцами шкафчики, а раковина была забита грязной посудой. Судя по всему, Тришу и Джейсона все это ни капли не беспокоило.

В отличие от некоторых пар, Джейсон и Триша (тогда она была на девятом месяце) не думали отрицать, что с рождением дочки их жизнь кардинально изменится. Я помогла им понять, какие именно коррективы им нужно будет внести в свой образ жизни после рождения малышки. Их драгоценной крошке понадобится собственное пространство – места, где она сможет есть, играть и спать, не страдая от нервной перегрузки. Более того, Трише и Джейсону нужно будет уважать ее потребность в упорядоченности и постоянстве.

Элизабет родилась в субботу и на следующий день была дома. Я заранее дала родителям список необходимых вещей, которые должны быть наготове к этому моменту. К их чести, они почти все купили. Правда, с подготовкой детской они справились хуже, да еще забыли распаковать все купленное и разложить по местам в пределах досягаемости. Несмотря на эти про-

махи, Джейсон и Триша поразительно легко (должна признать, к моему удивлению!) освоили ПАСС. На их удачу, Элизабет оказалось ребенком-«учебником». Ей было лишь две недели от роду, а ее родители уже проблем не знали с поддержанием распорядка дня. К седьмой неделе она спала ночью по 5–6 часов, не просыпаясь.

Поймите меня правильно: Триша и Джейсон по своей сути остались все теми же Тришей и Джейсоном. Но они взяли правильный старт. Дома у них стало немного поприглядней, хотя он по-прежнему напоминает зону боевых действий. Тем не менее малышка Элизабет чувствует себя прекрасно, потому что родители устроили для нее безопасную и удобную среду обитания, *а также* ввели распорядок, которому она может следовать. Точно так же и Терри осталась сама собой и разрывается между любовью к Гарту и сожалениями о прерванной карьере. Я подозреваю, что, несмотря на зарок навсегда оставить работу, она может пересмотреть свое решение. И в этом случае переход к новой жизни пройдет легко и для нее, и для Гарта, – ведь у них есть ПАСС. Само собой, и Ханна осталась Ханной. Таймер она больше не заводит, но дома у нее чисто, как в музее. Мириам еще не начала ходить, и пока что даже поверить трудно, что дома есть ребенок. Но по крайней мере Ханна теперь говорит на языке своей дочери.

Насколько ПАССлушен ваш ребенок?

Разумеется, от ребенка тоже зависит, легко или трудно будет применить метод ПАСС. Моя первая дочь Сара была крошкой-«мимозой». Она требовала постоянного внимания и заботы и просыпалась каждый час. Ума ей было не занимать, и в ту самую минуту, когда она открывала глаза, я должна была стоять рядом, готовая занимать ее. Я совершенно вымоталась. Единственным спасением для нас обоих стал распорядок дня. Укладыванию спать предшествовал особый ритуал, и я старалась никогда не нарушать его, потому что иначе Сара шла вразнос и орала, как сто чертей.

Ее младшая сестричка Софи с самого рождения показала себя «ангелом». Привыкшая к закидонам Сары, я нарадоваться не могла спокойствию и умиротворенности новорожденной. Признаться, мне нередко случалось по утрам бежать к ее кровати, тревожно прислушиваясь, дышит ли дочка. А она, сна ни в одном глазу, преспокойно лепетала что-то своим игрушкам. Да я, можно сказать, палец о палец не ударила, чтобы организовать для этой малышки распорядок дня!

А как поведет себя *ваш* ребенок? Ничего нельзя утверждать наверняка, но в одном я уверена: мне еще не встречался младенец, которому ПАСС не пошел бы впрок, и дом, не выигравший благодаря распорядку. Если ваш ребенок «ангел» или «учебник», едва ли вас ждут особые трудности, – вам помогут его внутренние часы. Но детишкам других типов, скорее всего, потребуется ваша помощь. Итак, попробуем представить, чего можно ожидать от вашего малыша.

«Ангел». Разумеется, сговорчивая и уравновешенная кроха быстрее всех привыкает к распорядку. Например, Эмили привыкла к ПАСС, едва только приехала домой из роддома. В первую же ночь в собственной кровати она проспала с 11 вечера до 5 утра. Так продолжалось первые три недели, а потом схема немного изменилась – теперь она спала с 11 вечера до 7 утра. Ее маме завидовали все подружки. По моему опыту, это обычное дело – многие детишки-«ангелы» с трехнедельного возраста спят всю ночь, если живут по заведенному распорядку.

«Учебник». Благодаря предсказуемости ребенок с таким типом характера и темперамента тоже легко живет по режиму. Когда распорядок становится привычным, ребенок соблюдает его без заметных отклонений. Томми вовремя просыпался, чтобы поесть, а ночью мирно спал с 10 вечера до 4 утра, а с шестой недели – уже и до 6 утра. Я заметила, что дети-«учебники» обычно начинают спать всю ночь с семи-восьминедельного возраста.

«Мимоза». Этой хрупкой крохе нравится предсказуемость распорядка. Чем вы последовательнее, тем лучше вы с ней понимаете друг друга и тем скорее она научится спать до утра. Если родители правильно понимают ее сигналы, обычно это происходит к 8–10 неделям. Но если сигналы ребенка-«мимозы» расшифровываются неправильно – берегитесь, родители! А понять, о чем рыдает «мимоза», бывает непросто, если ребенок живет не по заведенному распорядку. Не в силах добиться понимания, малышка делается еще более нервной и раздражительной. Ирис могло выбить из колеи что угодно – от неожиданного гостя до лая собаки за окном. Ее мамочке пришлось очень внимательно наблюдать за ее сигналами. Стоило не заметить, что Ирис проголодалась или устала, не покормить ее сразу же или не уложить, как она в считанные минуты срывалась в истерику, и тогда ее очень трудно было успокоить.

«Вояка». Этот ребенок, кажется, обо всем имеет собственное мнение, и порой создается впечатление, что он *сопротивляется* вашим попыткам упорядочить его день. Бывает, что вы

празднуете победу – наконец-то живем по расписанию! – но не тут-то было: *он* вдруг решает, что ему это не нужно. У вас один выход – не жалея времени, изучать его сигналы. Нужно понять, чего он от вас хочет, а затем все-таки призвать его к порядку. Дети-«вояки» сами покажут вам, что им подходит, а что нет. Например, Барт ни с того ни с сего начал засыпать на руках всякий раз, когда мама пыталась его покормить. Потом ей было трудно его добудиться, и это после четырех недель жизни по ПАСС! Я предложила Пэм потратить день на то, чтобы внимательно понаблюдать за сынишкой. Она заметила, что промежутки дневного сна Барта сократились и просыпался он невыспавшимся. Она также поняла, что слишком уж торопится поднять его, когда он начинает просыпаться, и игнорирует его сигналы. Оказалось, что, если не тормошить Барта, его можно уложить поспать еще, и тогда при кормлении он чувствует себя бодрее. Так Пэм восстановила расписание. Чтобы дети-«вояки» научились спать всю ночь, нужно около 12 недель. Кажется, они не желают так долго спать, потому что боятся пропустить что-то важное. Им бывает трудно расслабиться и успокоиться.

«*Ворчун*». Этому ребенку, скорее всего, не понравится *никакой* расписание, поскольку почти все на свете вызывает у него протест. Но если вам удастся приучить его к определенному ритму жизни и придерживаться его, то «ворчуну» станет гораздо легче жить. Такие дети очень впечатлительны и непредсказуемы, но ПАСС здорово упростит вам такие процедуры, как купание, переодевание и даже кормление. По крайней мере ваш обидчивый и своенравный кроха будет знать, чего ждать, а значит, и с большей готовностью примет очередное испытание. «Ворчунам» часто ошибочно диагностируют желудочные колики, хотя, на самом деле, все, что им нужно, – это порядок и последовательность. Стюарт был как раз таким. Он не любил сам себя развлекать, ненавидел, когда меняют подгузник, отворачивался от груди – словом, от всего приходил в раздражение и не считал нужным это скрывать. У него был собственный ритм жизни, который совершенно не подходил его маме. Да и кому понравилось бы вскакивать посреди ночи без всякой, казалось бы, причины? Мама Стюарта воспользовалась методом ПАСС, и его поведение в течение дня стало более предсказуемым. Он стал дольше спать по ночам, да и днем проявлял меньше несговорчивости. У многих «ворчунов» ночной сон налаживается к шести неделям. Честно говоря, это, наверное, самое счастливое время для них – когда они спят у себя в кроватке, избавленные от домашней суеты.

Я повторю то, что уже сказала, начиная разговор о типах детей в главе 1: у вашего ребенка могут наблюдаться черты двух типов. В любом случае мои описания и примеры – не истина в последней инстанции. Тем не менее мои наблюдения показывают, что одни дети привыкают к ПАСС легче, другие сложнее, а есть и такие, как моя Сара, которым введенный расписание прямо-таки *необходимо*.

«Как мне понять, что нужно моему ребенку?»

Итак, теперь вы знаете самих себя и представляете в общих чертах, на что способен ваш младенец. Это только первый шаг, но Вестминстер не за один день строился! Первые недели жизни по распорядку бывают трудными. На все нужно время и терпение. А еще нужно упорно следовать своему плану. Вот еще несколько советов вам в помощь.

Все записывайте. Одно из средств в помощь родителям, желающим перейти к распорядку, – мой «ПАССпорт». Для «импровизаторов» он просто неocenим. По записям всегда можно свериться, что у мамочки и ребенка далее по расписанию и чем они должны быть заняты сейчас. Особенно важно вести журнал первые шесть недель жизни ребенка. Не забудьте отмечать и ход собственного восстановления. Как я подробнее объясню в главе 7, для мамы жизненно необходим полноценный отдых в первые полтора месяца после родов, поскольку перед ней стоит важная задача – научиться заботиться о малыше.

Пройдет от нескольких дней до недели, и вы привыкнете к распорядку и будете точно знать, что делает ваш ребенок в любое время дня. Возможно, вы заметите, что он стал требовать больше пищи, и это укажет вам на рывок в его развитии. Или окажется, что он дольше остается у груди. Если ребенок, наедавшийся за полчаса, вдруг начинает возиться с грудью 50 минут, а то и час, нужно задуматься, чем он занят. Действительно утоляет голод или просто успокаивает себя ею, как пустышкой? Вы сможете ответить на этот вопрос, только если, не жалея времени, внимательно наблюдали за его поведением. Именно так мамы и папы начинают осваивать младенческий язык и привычки своего единственного и неповторимого малыша (об этом читайте в главе 3).

Это лишь примерная схема ведения ежедневных записей, адресованная в первую очередь мамам. Читая главы 4–6, где подробно рассмотрены вопросы питания младенца, его развлечения и другие аспекты повседневного времяпрепровождения, вы получите дополнительные рекомендации, как отслеживать развитие ребенка. Данную схему вы также можете изменить в соответствии с особенностями своей ситуации. Например, если вы с партнером пополам делите обязанности по уходу за новорожденным, было бы нелишне отметить в плане, кто что делает. Если ребенок родился недоношенным или был вынужден провести какое-то время в больнице из-за проблем со здоровьем (см. главу 8), вам, возможно, следует добавить столбец с описанием особого ухода, в котором он нуждается. Самое главное, о чем нужно помнить, – это *последовательность*

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.