

БЕСТСЕЛЛЕРЫ ДЕТСКОЙ ПСИХОЛОГИИ

Наши  
дети  
спят  
всю ночь

*Анна Вальгрен,  
автор курса «Спать всю ночь»,  
мама девятерых детей*

# Анна Вальгрен

## Наши дети спят всю ночь

*Текст предоставлен правообладателем*

*<https://litres.ru/9501322>*

*Наши дети спят всю ночь / Анна Вальгрен; [пер. со швед. Лены Леон].:*

*АСТ; Москва; 2015*

*ISBN 978-5-17-088362-2*

### **Аннотация**

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

# Содержание

Наши дети спят всю ночь	5
Введение	5
Почему этот курс работает	13
Конец ознакомительного фрагмента.	17

**Анна Вальгрэн**

**Наши дети спят всю ночь**

© Anna Wahlgren, 2008

© Л. Леон, перевод на русский язык

© ООО «Издательство АСТ», 2015

\* \* \*

# Наши дети спят всю ночь

## Введение

Дорогие мама и папа!

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

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

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

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

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

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

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

*Разумеется, я, как могу, стараюсь ей помогать, но*

*и мои силы уже на исходе.*

*Вы – наша последняя надежда»<sup>1</sup>.*

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

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

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

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

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

## **Слова одной наконец-то выспавшейся мамы:**

*«Тот, кто не был в подобной ситуации, никогда не*

---

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

*сможет понять, как ужасно недосыпание. А значит, он не сможет понять и то, каким благословением является Курс Анны для огромного количества семей, где есть маленькие дети.*

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

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

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

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

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

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

Ведь малыши должны приносить наслаждение и наслаждаться сами!

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

## **Рассказывает мама семимесячного Филиппа:**

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

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

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

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

*Бывает, что, уложив сына, я ловлю себя на мысли, что с нетерпением жду его пробуждения – настолько он стал славным, бодрым, брызжащим энергией малышом. Разумеется, он и раньше был замечательным, но я была невероятно уставшей, а*

*Филипп часто капризничал, – ведь мы оба плохо спали.*

*Помимо всего прочего, он стал еще и настоящим обжорой!*

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

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

*А как здорово выспаться!»*

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

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

**Но прислушайтесь к словам мамы маленькой Марии:**

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

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

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

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

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

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

*В настоящее время она очень редко просыпается по ночам, практически никогда. А если просыпается, то засыпает самостоятельно. Буквально считанные разы мы прибегали к приговорке<sup>2</sup>, даже не вставая с постели.*

---

<sup>2</sup> Приговорка – один из приемов, описанных в этой книге. См. главу «Набор приемов. Когда, где, как?». Прим. переводчика

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

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

*Другие родители часто смотрят на нас с завистью, думая, что нам достался чудесный ребенок, который легко засыпает. Когда же мы пытаемся объяснить, что их детям это тоже под силу, они не очень-то прислушиваются. Не понимаю почему. Они тут же начинают объяснять, что их дети не могут спать одни, что им хочется послушать сказку перед сном и так далее. Но ведь мы тоже читаем сказки и рассматриваем картинки, просто мы делаем это в другой комнате. К сожалению, наши слова в одно ухо влетают, а из другого вылетают.*

*Кроме того, мне не понятно, почему об этом замечательном методе не рассказывают в детских поликлиниках???. Все, что нам порекомендовали, – это «Метод пяти минут» (Controlled Crying Method). Нас*

*даже хотели отправить к детскому психологу, потому что дочка практически не спала. Это же просто уму непостижимо!*

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

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

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

# Почему этот курс работает

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

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

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

## **Из письма папы восьмимесячного Улофа:**

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

*Не будет преувеличением сказать, что мы валились с ног от усталости. Недосыпание стало отражаться на нас самих, на нашей пятилетней дочери и, естественно, на нашей работе. Напрасно мы обращались в детскую поликлинику. Наша замечательная, всепонимающая медсестра ока-*

залась бессильна, как, впрочем, и персонал детского отделения больницы. Беседа с детским психологом тоже оказалась безрезультатной, он наверняка подумал, что мы просто плохо заботимся о своем ребенке. Все было бесполезно.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

### **Строки из письма одной мамы:**

*«Спасибо, Анна, за то, что Вы есть и за то, что Вы за-*

*ставляете к себе прислушиваться!*

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

# 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.