



# ВСЕ ЕЩЕ НЕ СПИТ?

БЕРЕЖНЫЕ МЕТОДЫ  
УЛУЧШЕНИЯ СНА РЕБЕНКА  
ОТ 1 ГОДА ДО 11 ЛЕТ



ЛИНДСИ ХУКВЕЙ

**Линдси Хуквей**  
**Все еще не спит? Бережные**  
**методы улучшения сна**  
**ребенка от 1 года до 11 лет**

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=67118196](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=67118196)*

*Все еще не спит? Бережные методы улучшения сна ребенка от 1 года до 11 лет: Издательство «Светло»; Москва; 2022  
ISBN 978-5-905392-53-5*

**Аннотация**

У большинства детей сон улучшается по мере созревания нервной системы, и с возрастом бессонные ночи уходят в прошлое. Но некоторые дети продолжают с трудом засыпать и часто просыпаться и после года, и после трех лет, и даже в школьном возрасте, а методы утешения, которые помогали в младенчестве, больше не действуют или стали неудобны для родителей.

Как наладить сон подросткового малыша? Сколько должен спать ребенок? До какого возраста детям нужен дневной сон? Как избежать двухчасовых укладываний на ночь, частых ночных пробуждений, слишком ранних подъемов? Автор выступает против набирающей популярность методики приучения к самостоятельному засыпанию (слип-тренингов), предоставляет

современные научные знания о сне детей и предлагает бережные методы налаживания сна без слез.

В формате a4.pdf сохранен издательский макет.

# Содержание

Линдси Хуквей	5
Введение	6
Как ваш ребенок спал в младенчестве	11
Младенец и малыш – в чем отличия?	14
Что вы можете сейчас чувствовать?	17
Начните с собственного сна	21
Вы не одиноки	25
Глава 1.	27
Давление сна	29
Циркадные ритмы	31
Когда лучше всего укладывать ребенка спать...	35
Если биологические часы и давление сна не совпадают	38
Потребность в сне	42
Циклы сна	45
Ночные пробуждения	46
Глава 2.	55
Саморегуляция	57
Совместная регуляция	60
Конец ознакомительного фрагмента.	74

**Линдси Хуквей**  
**Все еще не спит? Бережные**  
**методы улучшения сна**  
**ребенка от 1 года до 11 лет**

© Перевод, оформление: ИП Лошкарева С. С. (Издательство «Светло»), 2022

© Lyndsey Hookway, 2021

**\* \* \***

# Введение

## Добро пожаловать в клуб малышей (и не только)!

Вы справились – вы пережили младенческий возраст! Вы прошли через бессонные ночи первых недель жизни ребенка, прорезывание зубов, какашки в общественном месте, обучение ползанию и множество вещей, которые были для вашего крохи впервые: первый день рождения, первая встреча со строгой тетушкой, первый совместный отпуск.

Пожалуй, самое трудное позади? Жизнь с двухлеткой, а потом с дошкольником, наверное, просто конфетка. А уж когда он пойдет в школу, можно считать, что ваша миссия практически выполнена. Усталость и вечный недосып остались в прошлом... Ведь теперь он хотя бы спит, разве нет?

В общем – да, не считая случаев, когда все-таки нет. Если вы – одна из миллионов семей, чей двухлетний, четырехлетний или даже девятилетний ребенок все еще считает, что сон для слабаков, то поверьте мне, вы в надежных руках. Осмеюсь предположить: раз вы читаете эту книгу, у вас есть ребенок, который с трудом засыпает, плохо спит или не хочет спать там, где вы считаете нужным (или все сразу).

Я умудрилась родить двух дочерей с «аллергией на сон». У обеих было изрядное количество проблем со сном – так что я вам искренне сопереживаю. Я не понаслышке знаю, как это – годами, даже не месяцами, не высыпаться. Я знаю, как хронический недосып ощущается физически и эмоционально. Знаю, что такое задумываться – а могу ли я умереть от недостатка сна? Знаю, что такое песок в глазах, энергия на нуле и ты не можешь закончить фразу из-за усталости.

Моя старшая дочь до трех лет постоянно просыпалась среди ночи. Однажды она приложилась к моей груди на ночь, послушала сказку, обняла меня и просто заснула. Это было похоже на какое-то волшебство. Конечно, не все приходит сразу – у нас еще много лет продолжались различные «страдания» перед сном. И все же кошмар двухчасовых укладываний на сон и многочисленных ночных пробуждений наконец закончился.

Вторая наша девочка была прямой противоположностью своей сестры. Она прекрасно спала с рождения. Мне даже приходилось будить ее, чтобы покормить, а с двух месяцев она спала 8–10-часовыми промежутками. Мне казалось, вселенная вознаградила меня за терпение со старшей дочерью. Но счастье длилось недолго. Младшая вскоре начала часто просыпаться среди ночи, и в конце концов ее пробуждения затянулись даже на больший срок. Дело в том, что она серьезно заболела, это был рак, из-за болезни у нее разладился сон, и лишь в шесть лет, после полного излечения, сон

пришел в порядок. Итак, у меня было целых девять лет отвратительного сна. Поэтому я действительно прекрасно вас понимаю.

В начале этой книги хочу вас обнадежить. Почти у всех детей со временем сон улучшается. У тех, кто продолжает борьбу за сон, как правило, имеется подспудная причина. Я здесь не для того, чтобы «продавать» вам мечту, раздавать пустые обещания или предлагать бездоказательные способы быстрого решения проблем. Я не собираюсь рекомендовать какие-либо программы, в ходе которых вы за несколько дней научите своего ребенка спать определенное количество часов в сутки. Я не владею магией, зато у меня есть большой опыт, и, самое главное, я очень люблю детей. И честно говоря, хотя многие из тех, кто говорит о проблемах детского сна, имеют в виду младенцев, меня всегда привлекала работа с малышами и детьми постарше.

Мне нравится работать с подростками, потому что мне это интереснее. Сферы, в которых вы как родитель можете работать над улучшением сна своего ребенка, безгранично важны. Способы – более творческие. Вам можно и нужно вовлечь ребенка в свой план. Я не являюсь большой поклонницей любых форм плача. При использовании этой книги скорее всего плач удастся минимизировать или убрать вовсе. Вам больше не придется закрывать дверь в детскую, игнорировать своего ребенка и оставлять его в одиночестве. Это просто не нужно. Как говорится, не переключайтесь – я



обещаю, что у меня есть другие предложения кроме «научитесь с этим жить» и «потерпите, он это перерастет».

Я совершенно уверена, что знания о детском сне по большей части устарели. Значительная часть этих знаний допускает, что бихевиористский<sup>1</sup> подход ко сну решит большинство проблем. Это идеи, будто большинство детей делают что-то, потому что их поведение подкрепляется нашими действиями. Проблема в том, что это старая теория, и даже если некоторые проблемы со сном имеют отношение к поведению, то, во-первых, стоит подумать о том, что есть более конструктивные и творческие пути их решения, а во-вторых не все проблемы имеют поведенческую основу. Мы оказываем детям медвежью услугу, пытаясь свести их паттерны сна к упрощенной поведенческой причине. Я не хочу здесь пустословить! Но я устала слушать рассказы о том, как родителям посоветовали не обращать внимания на своего ребенка, поставить заборчик, показать ему, кто тут главный, и хвалить и поощрять за хорошее поведение. Все не так просто. Я не пытаюсь все усложнить, но хочу сказать, что дети устроены гораздо интереснее, чем в этой узколобой теории. Обращаться с ними в рамках бихевиоризма, пытаться дать универсальный совет, подходящий всем, бесполезно.

---

<sup>1</sup> Бихевиоризм (от *англ. behavior* – поведение) – направление психологии, которое призывает изучать не сознание, а поведение человека. Человек в концепции бихевиоризма понимается прежде всего как реагирующее, обучающееся существо, запрограммированное на определенные реакции, действия, поведение. (Прим. ред.)

Спасибо, что доверили мне сон своей семьи. Мы вместе изучим сон во всем его многообразии, и вы найдете множество стратегий, не противоречащих вашему стилю родительства, которые сможете сразу опробовать.

# Как ваш ребенок спал в младенчестве

Может быть, ваш малыш всегда плохо спал. А может быть, он всегда спал хорошо, но недавно все вдруг пошло вверх дном. Возможно, в вашей жизни случились большие перемены или какое-то событие, вызвавшее ухудшение сна. Или, может быть, сон вашего ребенка был то лучше, то хуже, но никогда не был прекрасным.

Как бы вы ни оценивали свой сон и сон вашего малыша, уверяю вас, все это обычная история. Определенно, некоторые дети будто борются со сном с самого рождения. Существуют типичные персонажи – малыш, у которого всегда проблемы с животиком, или малыш, которому всегда нужно быть рядом с родителями и получать утешение от них.

Возможно, вы слышали рассуждения о том, что сон является показателем развития ребенка. Это так и не так одновременно. С одной стороны, сон – это не навык, которому обучаются, не способность, которую дети обретают к определенному возрасту. А с другой – некоторые аспекты развития ребенка, например эмоциональная зрелость, спокойствие, уверенность в себе, умение воспринимать простые инструкции, могут способствовать более легкому переходу ко сну. Именно поэтому сон становится лучше с возрастом, хотя многие дети, конечно, могут бороться со сном по разным причинам.

Но есть одна вещь, которую я слышу постоянно, хотя бы раз в неделю – это мучительный стон родителей малышей или детей постарше, что они что-то сделали или не сделали в младенчестве, из-за чего их ребенок теперь спит именно так (плохо).

Пожалуйста, поймите: какую бы поддержку вы ни оказывали своему ребенку в первый год жизни – это не является причиной, почему сейчас ваш ребенок борется со сном. Фактически, все, что вы делали, должно называться «нормальным родительством». Ваш малыш может быть чувствительным и будет плохо спать, что бы вы ни делали. А может быть, у вашего малыша были особые потребности, когда он был совсем крохой, и вы их удовлетворяли. Могут ли те действия, которые вы предпринимали для удовлетворения потребностей вашего малыша, войти у него в привычку? Да, конечно. Но разве они становятся от этого неправильными? Конечно, нет! Если ваш малыш засыпал только с грудью, вы удовлетворяли его потребность. Если он мог уснуть только в вертикальном положении в слинге или переноске, вы удовлетворяли его потребность.

Что бы вы ни делали для благополучия и комфорта своего ребенка, было, есть и будет уместным. Тот факт, что теперь эти способы укладывания спать стали неудобными или что ребенок до сих пор не может заснуть без вашей помощи, не доказывает, что ваши методы были неправильными. Все мы как родители делаем все, что в наших силах. Здесь нет места

чувству вины или стыда.

И последнее, что хочется добавить, пока мы обсуждаем эту тему. Если какой-то умник пытается доказать вам, что нужно было заниматься сном ребенка с самого начала и не откладывать проблемы в долгий ящик, я здесь, чтобы сказать вам, что он ошибается. Все семьи разные, и вам лучше знать, что хорошо для вас и вашей семьи.

# Младенец и малыш – в чем отличия?

Может быть, это звучит банально, но существует много различий между тем, как спят младенцы, малыши и дети постарше. Дети постарше отличаются прежде всего тем, что им необходимо другое количество сна и оно иначе распределяется в течение суток. Общее количество часов сна с возрастом снижается [1]. Опять же это констатация очевидного, но в большинстве книг предполагается, что все дети в возрасте до пяти лет будут спать с 7 вечера до 7 утра. Мне не хочется вас огорчать, но не все дети так спят. Существует стереотип, что все дети (или взрослые, если на то пошло) стремятся к монофазному сну, который представляет собой один длинный отрезок сна в течение ночи, за которым следует бодрствование весь день. Во многих культурах преобладает двухфазный сон. Именно здесь люди подолгу дремлют днем, что распространено в некоторых частях Южной Европы и Карибского бассейна. В других частях мира, таких как Азия и Африка, распространен многофазный сон (несколько дневных снов в течение дня).

Как при двухфазном, так и при многофазном сне продолжительность ночного сна сокращается [2]. Таким образом, абсолютно неверно полагать, что ребенок будет спать всю ночь без перерыва. Это относится не только к модели многофазного сна, но и к модели монофазного сна, сложившейся

в западной постиндустриальной культуре.

Недавнее исследование показало, что функция сна резко меняется непосредственно перед тем, как ребенку исполнится 2,5 года. Ученые обнаружили, что основной функцией сна до этого возраста является развитие мозга. Младенцы, в особенности недоношенные, проводят гораздо больший процент времени в фазе быстрого сна, и это, по-видимому, организует работу мозга. После двух с половиной лет сон способствует восстановлению и поддержанию работы мозга [3]. По сути, когда ваш малыш двух с половиной лет спит, в его мозге происходит уборка мусора. (Это действительно здорово...)

Еще одно отличие состоит в том, что причины ночного бодрствования меняются по мере взросления детей. В младенчестве сон может быть прерывистым из-за ночного кормления, рефлюкса, прорезывания зубов и перевозбуждения от освоения ползания. Дети постарше могут просыпаться от совершенно других причин: мокрых постелей, страшных снов, мыслей о потерянных мишках, грусти из-за того, что лучший друг перешел в другой детский сад, переживаний из-за школьных ссор – ну сами знаете.

Младенцы и дети постарше по-разному взаимодействуют со своими родителями. У новорожденных ограничена подвижность, и они физически больше нуждаются в родителях. Дети постарше более сложно взаимодействуют и общаются с родителями, у них другие потребности.

Способность понимать указания и просьбы у младенцев и малышей разная. По мере того как дети овладевают языком и растут их познавательные способности, им становится под силу понимать более сложные указания. Но они также обретают способность спорить, оттягивать выполнение поручений, игнорировать ваши указания и продавливать границы дозволенного.

Наконец, средства, которые могут работать для детей разного возраста, различаются. Так, люди зачастую применяют способы, которые могут сработать для некоторых младенцев, к малышам или дошкольникам только для того, чтобы обнаружить, что они не подходят. Если какой-то родительский подход годится только для покладистых младенцев или для несложных ситуаций со сном, то с малышом такой родитель может оказаться дважды и трижды разочарован.

Малыши и дети постарше нуждаются в разных подходах, потому что они различаются в развитии, в социальном, эмоциональном, когнитивном, физическом, поведенческом плане, а также с точки зрения их роста и потребностей в питании. Если у вас опускаются руки из-за того, что советы из популярного блога или книги не работают, – мужайтесь. Вы не неправильно выполняете рекомендации, и ваш ребенок не сломался. Возможно, просто эти советы не подходят для вашей ситуации, для возраста вашего ребенка и его этапа развития.



# Что вы можете сейчас чувствовать?

Многие родители детей более осознанного возраста считают, что их новорожденный малыш будет просыпаться по ночам и что ему потребуется их помощь. Однако в нашей культуре нас заставляют думать, что эта проблема не должна быть длительной. Мы настраиваемся на 4–6 месяцев недосыпа. Но проходят шесть месяцев, и мы начинаем догадываться, что вселенная решила посмеяться над нашими наивными ожиданиями. Восемь месяцев, год... Конечно, он начнет спать после своего первого дня рождения!

Пока вы не узнали правду, вы – гордые родители удивительного, талантливого, блестящего, находчивого, веселого, любящего и неспящего малыша. Или дошкольника. Или школьника.

И вот, пожалуйста... И тем не менее это не ваша вина.

Но справедливости ради – это и не вина ребенка. На самом деле, давайте просто выкинем слово «вина» в мусорное ведро. Правда в том, что одни дети отлично спят с самого рождения. Другие спят как обычные младенцы, но постепенно их сон становится менее прерывистым и количество ночных пробуждений снижается к концу первого года жизни. Третьи, кажется, потеряли инструкцию, как спать, и борются со сном дольше других.

Друзья, семья и общество ничем не помогают, не так ли?

– Он все еще просыпается по ночам?

– У тебя таки-и-ие синяки под глазами! Бедняжка!

– У меня никогда не было такой проблемы с моими детьми – ты пробовала то, се, пятое, десятое?

– Ты ее слишком избаловала.

С какой бы интонацией ни отпускали комментарии друзья и родные – самодовольно, снисходительно, с ужасом, с сочувствием, – они не помогают вам как родителям чувствовать себя лучше. Вы можете почувствовать себя даже более одинокими, виноватыми, несчастными и безнадежными, чем раньше. Ни один из этих комментариев не помогает и не придает сил, и на них разговор, как правило, заканчивается. Вам не хочется искать поддержки у тех, кто предлагает нечто неприемлемое для вас или снисходительно предлагает идеи, которые у вас уже не сработали. Таким образом, вы в конце концов чувствуете себя еще хуже из-за сложившейся ситуации со сном и даже можете чувствовать себя одинокими, непонятыми и глупыми. Подобные комментарии предполагают, что вы были настолько глупы, что сами довели ситуацию со сном ребенка до такого состояния, способствовали ей или не делали ничего, чтобы ее исправить. Правда здесь как никогда далека. Я много общаюсь с родителями детей от года до трех, и это всегда интеллигентные, вдумчивые люди, перепробовавшие множество способов и методов уложить ребенка спать.

Вы можете услышать те же суждения от медиков, про-

читать их в книгах, статьях и соцсетях. Наша культура настолько настроена на нереалистичные ожидания, что кажется, будто все обсуждение детского сна ушло в подполье. Похоже, нам совершенно не хватает доступной информации о том, как помогать со сном детям старше года. Короткие под­сказки – завести ритуалы отхода ко сну (как будто раньше у вас их не было!), укладывать ребенка спать раньше, вести график сна и бодрствования, дать ребенку «утешитель» – вот, пожалуй, и весь набор советов, как помочь лучше спать детям старше года.

Я не предлагаю запугивать родителей тем, что им предстоит 2–3 года плохого сна, но в некотором смысле это более реалистичная перспектива. Многие исследования обнаруживают, что дети продолжают просыпаться по ночам на втором и третьем году жизни и далее [4] и что у детей еще старше существует множество причин постоянных ночных пробуждений.

Когда я общаюсь с родителями малышей и детей постарше, они всегда описывают спектр сильных эмоций – обиду, гнев, разочарование, смущение, замешательство и печаль, а также истощение. И конечно, вы вправе испытывать все эти чувства. Ваши чувства и эмоции имеют право на существование. Но я надеюсь, что вы ощутите солидарность, представив себе всех людей, читающих эту книгу. Людей, таких же как вы, воспитывающих своих детей теми методами, которые они считают правильными, и для которых нынешняя ситу-

ация со сном стала трудно выносимой – как и для вас, для вашего ребенка или всей семьи.

# Начните с собственного сна

Может показаться странным говорить про взрослых в книге о детском сне. В конце концов, вы бы не уставали, если бы ваш ребенок не просыпался ночью, верно? Что ж, возможно, и так. Однако усталость может быть вызвана множеством причин, одной из которых может быть недосып. Не хочу показаться грубой, но родительство и вправду утомительно. Да что там, быть взрослым – это утомительно. Не хочу нагнетать, но, конечно, если бы вы могли спокойно спать всю ночь, вероятно, вы бы меньше уставали. Я просто хочу подчеркнуть, что усталость может быть вызвана не только плохим сном.

Недавно мы завели щенка, и теперь он будит меня по 2–4 раза за ночь с 11 вечера до 6 утра. Это довольно бесчеловечно, особенно после того, как я много лет недосыпала со своими дочерьми. Я определенно устала, потому что мне приходится вставать по ночам, чтобы помочь щенку с ночным пописом. Но разве я устаю только из-за этого? Естественно, нет. Я уставала годами, и не только из-за недостатка сна или из-за того, что он не был непрерывным.

Прагматичная причина подумать о своей усталости состоит в том, что гораздо проще поработать над своим сном, образом жизни и привычками, чем корректировать поведение малыша. Вероятно, это банальность, но если вы ищете спо-

соб почувствовать себя лучше как можно скорее, вы быстрее преуспеете, работая над собой. Я не утверждаю, что это решит все проблемы, но это может сделать вашу жизнь немного более управляемой.

Вот в какую сторону стоит посмотреть:

- Позаботьтесь о себе: заботиться о себе это не «приятный бонус», это необходимость. Это значит, что вам стоит поставить на первое место свои собственные базовые потребности (есть, пить, мыться, ходить в туалет), а также потребности, которые вы, возможно, отложили в долгий ящик: потребность смеяться, болтать с друзьями, которые понимают вас с полуслова, потребность в близости и прикосновениях, необходимость изучать способы управления стрессом, потребность во времени для себя, уединении, свободном пространстве и времени, посвященном только своим личным интересам.

- Позаботьтесь о душевном здоровье: если вы засунули в дальний угол свою тревогу, депрессию, бессонницу, фобии или травмы, потому что у вас нет времени разбираться с ними, вам определенно пора обратить на них внимание. Проблемы с душевным здоровьем и со сном / усталостью идут бок о бок и действуют двунаправленно. Это значит, что тревога или депрессия могут ухудшить ваш сон, а проблемы со сном могут обострить психические проблемы [5, 6]. Зачастую излечение одной из этих проблем приводит к разрешению другой.

- Займитесь лечением физических заболеваний: хронические боли, воспалительные процессы, дисфункция щитовидной железы, дефицит витаминов или любая другая проблема со здоровьем – все это напрямую сказывается на вашем общем состоянии. Пожалуйста, обратитесь за помощью к специалистам, а также не забывайте принимать поливитамины, включая витамин *D* [7].

- Создайте себе группу поддержки: друзья, семья и социум имеют огромное значение. Правда, не все родные и близкие обязательно станут вашими единомышленниками, поэтому вам придется быть очень избирательной в вопросах, кого вам стоит просить о помощи, а от кого лучше отстраниться. И все же однозначно вам необходима поддержка.

- Выбирайте, с кем обсуждать вопросы сна: отпишитесь от недружественных к вам групп, ищите единомышленников и делитесь подробностями ваших проблем со сном только с теми, кто действительно вас поддерживает.

- Обсуждайте ситуацию с партнером: совместная с вашим партнером работа над отношениями, распределение обязанностей, выражение чувств и признательности друг другу могут оказать положительное влияние на ваше самочувствие, а также развить способность преодолевать препятствия и усталость.

- Займитесь гигиеной своего сна, то есть привычками, связанными со сном: придерживайтесь режима – ложитесь и вставайте примерно в одно и то же время, спите в прохлад-

ной, темной, не загроможденной вещами комнате и старайтесь не пить кофеинсодержащих напитков и не пользоваться гаджетами за 1–2 часа до сна – все это может очень помочь в налаживании сна.

- ЗОЖ: я знаю – вы слышали это тысячу раз, но всё же хорошее питание, много времени на свежем воздухе, регулярные физические упражнения, управление стрессом улучшат качество сна и ваше самочувствие.

Я не утверждаю, что все ваши проблемы исчезнут по мере соблюдения вышеперечисленных правил. Суть в том, что только вы можете внести изменения в вашу жизнь, и никто другой. Даже если все упомянутое уменьшит вашу усталость хотя бы чуточку, хотя бы до появления ясности в мыслях, это того стоит. Вы заметите, как улучшение собственного сна, здоровья и самочувствия повышает вашу терпимость к ночным шалостям ребенка. В конце концов, когда вы попытаетесь совершить изменения и увидите положительные результаты, вы почувствуете себя защищенной и сможете более уверенно делать изменения где угодно. Стоит направить этот позитив в правильное русло и использовать в качестве trampolina для внесения кардинальных изменений в свою жизнь.



# Вы не одиноки

Вы попали в хорошую компанию. Вы не единственный родитель, чей ребенок до сих пор просыпается по ночам. Вы не сломались. Вы не упустили возможность сделать сон лучше. Вы не сломали своего ребенка.

Вам может казаться, что вы единственный человек в кругу своих друзей, чей ребенок устраивает ночные гулянья, или что вы единственный родитель в классе, чей ребенок до сих пор просит, чтобы вы подержали его за руку ночью. Но, уверяю вас, это не так. Прерывистый сон ребенка – это нормально и это распространенное явление. И это тяжело выносить, а вы имеете право жаловаться на это. Вы заслуживаете того, чтобы вас выслушали, и вам не нужны советы оставить ребенка проплакаться, пока вы вздремнете в другой комнате. Существуют способы лучше.

Нам нужно менять свой образ мыслей о детском сне. В споре о сне детей очень легко скатиться к определению сна как «поломки», которая требует «ремонта».

Я не хочу, чтобы кто-то из родителей думал, будто если они не «разберутся» со сном своего ребенка прямо сейчас, им предстоит плохо спать долгие годы. И еще я хочу создать безопасное пространство для тех, кто устал выслушивать советы пройти тренинг по сну или утверждения, будто у их ребенка будут проблемы с развитием, если он не научится

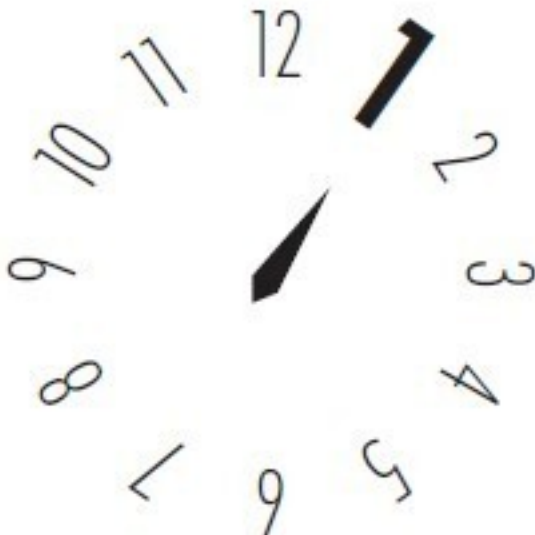
засыпать самостоятельно. Если вы ищете здесь поддержку – держитесь, таких советов будет множество. Но если вам нужны творческие, уважительные, мягкие и добрые решения, чтобы помочь ребенку спать настолько хорошо, насколько это возможно, – вы оказались в правильном месте. Сон большинства детей абсолютно нормален. Говоря так, я не хочу приуменьшать то, насколько вам тяжело просыпаться по ночам или спать по три часа в сутки. Но в то же время я хочу подчеркнуть: тот факт, что многим детям нужна помощь родителей, чтобы уснуть, не является патологией.

При всем этом совершенно нормально чувствовать, что вы дошли до предела и больше не можете жить по-прежнему. Хотя большинство трудностей с детским сном обычны и со временем пройдут сами по себе, я не знаю вашей конкретной ситуации. У каждого человека свой запас прочности. Если ваша ситуация невыносима, то совершенно нормально искать помощи.

В этой книге вы не найдете бесполезных, устаревших, драконовских или авторитарных методов укладывания спать. Будьте уверены: все, что я предлагаю, хорошо подойдет к вашему отзывчивому стилю родительства. Рассказывая родителям о сне детей, я стремлюсь помочь им стать более спокойными, уверенными в себе и более привязанными к ребенку и придерживаться биологически нормальной стратегии в вопросах сна, которая подходит ребенку по возрасту и развитию и способствует формированию привязанности.

# Глава 1.

## Как устроен сон



Я не собиралась писать трудночитаемую научную работу о сне. Тем не менее, чтобы разобраться в том, как устроен сон детей старше года, нам будет полезно понять, что такое нормальный сон. Детей (да и взрослых, если уж на то пошло), не нужно учить спать. Сон – это обычная функция организма. Но все дети спят по-разному. Некоторые дети просыпа-

ются чаще других или им требуется намного больше помощи, чтобы заснуть или продлить сон. Малышам, дошкольникам и детям старшего возраста часто не дают заснуть разные личные заботы или у них есть причины просыпаться по ночам. У них также разные потребности во сне.

То, как мы спим, контролируется двумя отдельными механизмами: циркадными ритмами (нашими «внутренними часами») и давлением сна.

# Давление сна

Давление сна накапливается на протяжении всего времени, пока мы бодрствуем. Очевидно, что время, в течение которого мы можем бодрствовать, варьируется – это зависит от возраста и от индивидуальных особенностей человека. Когда давление сна нарастает, желание спать становится непреодолимым благодаря гормону аденозину, заставляющему чувствовать сонливость. Вы когда-нибудь засыпали во время урока или перед телевизором? Ваш малыш когда-нибудь засыпал, когда вы ничего для этого не делали (например, когда вы не хотели, чтобы он заснул)? Это и есть действие давления сна!

У разных людей давление сна нарастает с разной скоростью. Поэтому некоторые дети могут дольше бодрствовать между дневным и ночным сном. Когда давление сна нарастает слишком сильно, некоторые дети становятся беспокойными и капризными.

Вы можете некоторое время сопротивляться давлению сна: помните, как наливаются тяжестью веки во время долгой и скучной поездки за рулем, но вы открываете окно, врубаєте музыку погромче и энергично моргаете, чтобы не уснуть? Но давление сна неизбежно нарастает, и ему становится невозможно противостоять.

Когда мы думаем о детском сне, нам хочется, в идеале,

чтобы давление сна было высоким как раз в тот момент, когда ребенку пора отправляться на дневной или ночной сон. И меньше всего нам хочется, чтобы давление сна было высоким, когда нам надо бодрствовать или в шесть вечера в этих ужасных поездках на машине, которые затем перебивают ночной сон... (мне доводилось это испытать).

На самом деле все довольно очевидно, но это важно, потому что действительно очень трудно заснуть при низком давлении сна, так же как трудно бодрствовать в противном случае. Вы удивитесь, насколько часто решение проблем со сном лежит в другой плоскости, чем борьба с давлением сна.

Если бы сон зависел только от давления сна, понять его было бы немного проще. Но сюжет усложняется, друзья мои. И нам пришла пора рассмотреть роль циркадных ритмов.

# Циркадные ритмы

Циркадная ритмичность не является врожденной, но к концу первого года жизни циркадные ритмы в значительной степени устанавливаются, хотя некоторые функции организма, связанные с этими ритмами, как, например, выработка мочи, могут быть все еще незрелыми.

Наши биологические часы отвечают за множество функций, связанных со временем, таких как артериальное давление, выработка гормонов, бдительность, температура тела и другие [2]. Удивительно, что нам не приходится думать обо всем этом – наш организм прекрасно справляется сам. На работу биологических часов вашего ребенка могут действовать естественный дневной свет, время приема пищи и нормальные уровни активности [3]. Важно отметить, что наши «часы» продолжают тикать независимо от времени суток и от того, спим мы или бодрствуем [4].

Это значит, что если вы просыпаетесь и ложитесь спать примерно в одно и то же время, ваши «часы» в значительной степени работают на автопилоте, управляя всеми многочисленными функциями организма, которые зависят от времени. И все идет замечательно до поры до времени. Однако биологические часы могут сбиться с ритма, как и часы, которые отстают. Доводилось вам лечь спать очень поздно и, несмотря на это, проснуться как обычно? А может быть, вы

пытались вздремнуть днем, так как собирались поработать ночью, и оказалось, что уснуть днем очень трудно? Или, например, приходилось ли вам уезжать в отпуск в другой часовой пояс и пытаться там поспать подольше, чтобы вписаться в местное время, однако вы просыпались бодрым и веселым в 3 ночи, потому что у вас дома в этот час было уже 9 утра?

Вот почему нарушение суточного ритма организма настолько серьезно – ваши биологические часы сами подскажут вам, что пора просыпаться в ваше *привычное* для этого время; поэтому, даже если по местному времени 3 часа ночи, ваши биологические часы любезно выделяют гормон пробуждения и говорят, что пора вставать. И, как правило, этот сигнал даже сильнее, чем давление сна, поэтому, даже если вы заставляете себя ложиться спать попозже, чтобы заснуть в нормальное местное время, вы все равно проснетесь рано, пока ваши биологические часы не достигнут нужного ритма. На это может уйти несколько дней. Лучший способ настроить свои биологические часы – это просыпаться и ложиться спать примерно в одно и то же время каждый день и находиться на ярком солнечном свете днем и спать в темноте ночью.

Биологические часы вырабатывают гормон тревоги (кортизол) и гормон сна (мелатонин) в зависимости от времени суток. Уровень кортизола начинает повышаться рано утром, и это помогает нам подготовиться к пробуждению. Повышение уровня мелатонина начинается вечером, примерно за



два часа до обычного времени отхода ко сну, под влиянием снижения степени освещенности. Пытаться заснуть, когда биологические часы говорят вам проснуться, действительно сложная задача.

При хорошей работе биологических часов становится особенно важным ложиться спать в одно и то же время. Во-первых, потому что за 1–2 часа до *привычного* времени отхода ко сну организм сигнализирует нам о бодрствовании. Этот период называется зоной поддержания бодрствования и заснуть в это время чрезвычайно сложно [5].

Много раз я работала с родителями, которые рассказывали, как за два часа до отхода ко сну ребенок испытывал сильное чувство усталости и при этом абсолютно не желал ложиться спать. Такое бодрствование часто называют «перегулом» и обычно советуют укладывать ребенка спать раньше. Прочитав то, что я написала выше, вы сразу поймете, что перенос отхода ко сну на более раннее время только перенесет и этот процесс, потому что даже если давление сна высоко, человеку будет тяжело заснуть вопреки действию биологических часов.

Не следует полагать, что в течение этих 1–2 часов зоны поддержания бодрствования перед обычным временем отхода ко сну ваш организм ничего не делает. «За кулисами» постоянно происходят изменения, готовые вас ко сну. Мелатонин начинает выделяться через 1–2 часа после снижения яркости света вечером. Вот почему так полезно заблаговре-

менно уменьшить яркость освещения, не пользоваться гаджетами и задернуть шторы – чтобы дать вашему мозгу время заметить, что свет меркнет. Даже если нам еще не пора спать, если включить яркий свет в то время, когда мы обычно становимся сонными, нам будет труднее уснуть. Мелатонин не усыпляет нас, как волшебная таблетка, но он заставляет нас чувствовать сонливость.

## **Когда лучше всего укладывать ребенка спать...**

Таким образом, лучшее время ложиться спать – когда давление сна высокое, а циркадные ритмы посылают нашему организму правильные сигналы, например:

**Факторы,  
связанные  
с циркадными  
ритмами**

**Давление**

Если вы будете укладывать ребенка спать при наличии всех этих условий, вы подготовите себя к самому легкому отходу ко сну.

# **Если биологические часы и давление сна не совпадают**

Нередко проблемы с отходом ко сну возникают из-за несогласованности давления сна и биологических часов. Вот почему так важно понять, что происходит с точки зрения науки. Я часто слышу от родителей, что они разочарованы и запутались. Вас может сбивать с толку поведение вашего пятилетки, который явно устал, но сопротивляется засыпанию.

Если вы будете понимать, что происходит, ситуация перестанет быть для вас загадочной, снизится ваше раздражение и ваш опыт отхода ко сну станет более удовлетворительным.

Давайте представим, что ваш ребенок обычно ложится спать в 20:00. Это значит, что примерно с 18:00 до 19:30 его биологические часы передают ему сигналы бодрствования. И вам будет чрезвычайно сложно уложить его спать в этот период, даже если он сильно устал и капризничает.

Теперь рассмотрим такую ситуацию: давление сна у вашего ребенка довольно высокое, возможно, потому что он рано встал утром или плохо спал предыдущей ночью – и тогда давление сна может быть очень высоко, скажем, в 18:00. Вы можете начать укладывать его пораньше, полагая, что все, что ему сейчас нужно, – это сон. Что же происходит? Ваш малыш начинает какую-то возню, не может уснуть и просит вашего внимания. Это сбивает с толку – в конце концов, он

же устал! В этот момент многие родители начинают сомневаться в себе: они же своими глазами видели, что ребенок устал, а теперь его поведение заставляет их думать, будто они неправильно его поняли, или что их ребенок какой-то не такой, его трудно понять, или он просто сломался. Его поведение становится понятным, когда вы вспоминаете, что помимо давления сна, действующего на способность ребенка уснуть, существует и другой процесс. Если с вами такое случилось, вы были абсолютно правы – вы правильно толковали признаки усталости. Проблема только в том, что вы наблюдали действие давления сна, но оно не совпало с циркадным ритмом. Ребенок вовсе не устроил «какую-то возню», а просто переживает биологический процесс, с которым он ничего не может поделать.

Если вы попытаетесь уложить ребенка спать, когда он к этому не готов, это будет намного сложнее, потому что его биологические часы говорят ему, что надо бодрствовать. Вы, наверное, совсем не понимали, почему это ваш ребенок прыгает по комнате, когда вы уверены, что пора спать! За этой очевидной нелогичностью может скрываться веская причина.

Если это становится проблемой, возможно, вам стоит задуматься, есть ли у вашего ребенка причина быть столь усталым в столь неуместно раннее время? Если ваш ребенок все еще спит днем, то можете ли вы продлить дневной сон? Это может привести к тому, что он будет ложиться на ночной сон

позже, но зато тогда, когда самый пик давления сна будет приходиться на нормальное время засыпания.

Это непростой возрастной этап, поскольку дети в этот период узнают много нового, начинают ходить в детский сад или школу и в их жизни много чего происходит. Если это так, вам, может быть, придется просто принять и перетерпеть это некоторое время.

Если вас измучили постоянные двухчасовые укладывания, просто начинайте укладывание позже и стремитесь к тому, чтобы ребенок уснул в течение часа после начала вечерних ритуалов. Сначала избавьтесь от факторов стресса во время отхода ко сну, а потом подстраивайте время.

Иногда дети оттягивают время сна, потому что им надо пообщаться с вами. Посмотрите, достаточно ли времени вы уделяете общению с ребенком в течение дня. Если ребенок ходит в школу или детский сад или вы работаете, постарайтесь заняться какой-то игрой, сосредоточившись друг на друге, когда вы воссоединяетесь после рабочего дня. Такая игра не обязательно должна длиться часами – 10–20 минут может быть достаточно, чтобы у ребенка наполнился резервуар любви и он прекратил срывать ночные укладывания из-за желания подольше побыть с вами (подробнее об этом – в разделе «Полный бак любви» в главе 5).

Если вас беспокоит, что отход ко сну сдвинулся на действительно позднее время, сначала поработайте над тем, чтобы сделать его приятным и кратким, а уже потом начинайте



сдвигать его на 15 минут раньше каждые несколько дней.

# Потребность в сне

У разных людей разная потребность в сне. Существует множество графиков, таблиц и приложений, объясняющих, сколько часов сна нужно вашему ребенку в определенном возрасте. В этом нет ничего плохого: они основаны на крупных исследованиях и могут дать представление о том, сколько действительно может спать ребенок. Но обязательно помните, что все дети разные. По моему опыту, если вы родитель ребенка, спящего по нижней границе нормы, то вы можете расстроиться, глядя на эти графики, потому что они отображают средние значения. Просто некоторым из нас надо спать больше, некоторым меньше. Вы знаете кого-нибудь, кто может спать по пять часов в сутки и хорошо себя чувствовать? А вы знакомы с людьми, которым обязательно требуется не менее 9–10 часов сна, чтобы чувствовать себя хорошо отдохнувшими? Такие люди есть, потому что у всех потребности в сне разные. Ваш ребенок может не вписываться в средние значения, опубликованные в популярных книгах и на сайтах.

В среднем ребенок 2–5 лет нуждается примерно в 10–13 часах сна в сутки. В эти часы входит и дневной сон (больше о дневном сне в главе 9). Так, например, если ваш четырехлетний ребенок спит днем в течение одного часа, он может спать только девять часов ночью, если его потребность в

сне находится на нижней границе нормы.

К шести годам, а затем до подросткового возраста потребность вашего ребенка в сне снова будет меняться, снижаясь до 9–11 часов в сутки и без дневного сна.

Поэтому все примеры ниже находятся в рамках нормы.

- Двухлетний ребенок спит с 20:00 до 6:00.
- Трехлетний ребенок спит с 21:00 до 7:00.
- Четырехлетний ребенок спит 30 минут днем после детского сада, а затем спит с 20:00 до 7:00.
- Пятилетний ребенок спит с 20:00 до 6:00.
- Шестилетний ребенок спит с 19:00 до 5:00.
- Семилетний ребенок спит с 19:00 до 4:00.
- Восьмилетний ребенок спит с 22:00 до 7:00.

Как вы заметили, эти диапазоны варьируются и могут быть меньше, чем вы думали. Возможно, в первую очередь вам стоит начать с вопросов о сне вашего ребенка. Что реалистично? Что поддается вашему контролю? Можно ли здесь что-то изменить или вам просто надо понять и принять, что ваш ребенок спит достаточно? Возможно, общая длительность сна в норме, но вас не устраивает время сна, как в нашем примере, где семилетний ребенок спит с 7 вечера до 4 утра: вставать в 4 утра – это безбожно. Но я хочу донести мысль, что, если вашему ребенку требуется только девять часов сна, может оказаться просто нереалистичным класть его спать в 7 вечера и ожидать, что он будет спать до 6 утра. Вероятнее, вам нужно изменить время отхода ко сну,

а не пытаться продлить его сон утром.

Важно понять, сколько сна требуется вашему ребенку, потому что это поможет выстроить реалистичные ожидания. Если вашему ребенку нужно спать 10 часов в сутки, а ваша единственная проблема – слишком ранние пробуждения, то единственно верное решение – укладывать его спать попозже.

# Циклы сна

Во время сна мы все проходим несколько стадий. Мы переходим от бодрствования к поверхностному сну, глубокому сну, сну со сновидениями, затем снова просыпаемся. Мы больше всего находимся в глубоком сне в первой половине ночи, а сон со сновидениями происходит ближе к утру. Циклы сна не всегда выглядят одинаково: иногда мы проводим больше времени в одной стадии сна, чем в другой, но вам не стоит сильно задумываться об этом. Мозг вашего ребенка позаботится об этом сам. Нам не нужно контролировать каждую минуту его сна.

Циклы сна вашего ребенка теперь стали несколько длиннее, чем в возрасте до года, но они все еще не созрели полностью. У некоторых детей длительность одного цикла сна достигает классических зрелых 90–120 минут только к 3–4 годам, кроме того, созревание циклов сна связано с периодом полового созревания и другими факторами развития [6].

# Ночные пробуждения

Теперь у вас есть представление о том, как устроен сон, почему некоторые дети просыпаются чаще и что в первую очередь заставляет нас спать. У вас могут появиться вопросы о том, сколько сна требуется ребенку старше года и далее, как его организовать и что делать с дневным сном.

Графики сна я люблю и ненавижу одновременно, потому что последнее, что я хочу делать, — это заставлять родителей тревожиться. Но все же иногда полезно иметь приблизительное представление, чего стоит ожидать. Так что, пожалуйста, имейте в виду, что ваш ребенок может не вписываться в те усредненные значения, которые показаны в графиках и таблицах. Скорее всего, у него все хорошо. Это могут быть генетические особенности, это может быть темперамент или что-то еще.

Меня часто спрашивают, будет ли ребенок недосыпать, если он часто просыпается по ночам. Предположение звучит логично, разве нет? В конце концов, когда нам приходится просыпаться по 4—10 раз за ночь, на следующий день мы чувствуем себя разбитыми. Но действуют ли ночные пробуждения на детей так же, как и на нас? Бывает по-разному.

Помните, что все мы просыпаемся после каждого цикла сна. Если ваш ребенок проснулся и ему что-то от вас нужно, чтобы снова уснуть, то, если он это быстро получает и

засыпает снова, нет, он не будет страдать от недосыпания. Так что если он лег спать в 20:00 и встал в 7 утра, у него было 11 часов добротного сна, даже если он просыпался шесть раз за ночь и снова засыпал с вашей помощью. Вы, вероятно, сможете подтвердить это сами, так как ваш малыш будет довольным и энергичным в течение дня и будет хотеть играть и веселиться с вами.

А вот если ребенок просыпается ночью и не получает утешения, или ему нехорошо, или он заболел, то он может проснуться надолго, а не на мгновение. Это может означать, что ему будет недостаточно сна. Это особенно заметно, когда у детей кашель или насморк. В таком случае они бывают очень несчастными и не могут хорошо спать, и тогда им может понадобиться больше дневного сна, чтобы компенсировать недостаток ночного. Когда ребенок действительно выглядит усталым днем, это достаточно очевидно. Если же он доволен жизнью, то скорее всего у него нет серьезного недосыпа.

По моему опыту, мы часто думаем, будто наши малыши устали или даже изнурены, потому что *мы сами устали*. Иногда мы думаем, что нашему ребенку нужно лечь пораньше или подольше поспать днем, потому что *нам самим это нужно*. Но помните, что прерывистый сон – это не то же самое, что недостаток сна. Я не утверждаю, что вы не устаете. Конечно, устаете! Но надеюсь, вам будет немного лучше от мысли, что с вашим ребенком наверняка все в порядке.

К сожалению, родителям иногда говорят, что если они не «научат» ребенка спать, он не будет хорошо развиваться, у него будут проблемы с учебой в школе, он наберет лишний вес или его мозг не будет расти. Это просто неправда. Многие говорят о негативных последствиях плохого сна для общественного здоровья, но это требует более подробного пояснения.

Нам следует помнить четыре факта об исследованиях, которые пытались проследить связь между ожирением [7], плохой памятью [8], поведенческими проблемами [9], трудностями в обучении и сном [10]. На эти темы было проведено много исследований, и это действительно важные области для изучения. Но мы должны с большой осторожностью применять данные исследований к разным возрастным группам. Поэтому примите во внимание следующее.

1. В этих исследованиях велись наблюдения в основном за детьми школьного возраста (не за детьми до года или от года до трех).

2. В них изучался не прерывистый сон (много пробуждений за ночь), а только общая длительность сна. Таким образом, дети с более высоким риском негативных последствий недостатка сна, о которых говорилось в этих исследованиях, на самом деле не имели достаточно сна – непрерывного или прерывистого. Эти дети спали менее необходимых в этом возрасте 9–11 часов в сутки.

3. Если дети спят меньше, чем им физически необходимо,



то возникает важный вопрос – почему? Им не хватает необходимого для сна времени из-за хаотичного образа жизни? Или им не хватает границ для понимания, что можно, а что нельзя? Или они проводят слишком много времени у экранов? Необходимо отделить причины недосыпания, связанные с родителями, от причин, связанных с самими детьми.

4. Во многих исследованиях не выделяются в отдельную группу дети, у которых имеется подлинная патология сна – апноэ (остановка дыхания) во сне. И это большая проблема, потому что если причина недосыпания именно в этом, то ночные пробуждения вызваны расстройством сна, а не просто ребенка кладут спать поздно.

Некоторые люди ставят знак равенства между нормальными короткими ночными пробуждениями и значительной нехваткой сна. Я хочу вас заверить, что если ваш малыш хорошо себя чувствует в течение дня, то скорее всего с ним все хорошо.

Теперь, когда вы прочитали все, что я написала выше, думаю, вы готовы изучить таблицу средней потребности детей разного возраста в сне (включая и дневной сон).

Возраст	Д
0–3 месяца	Г

Пожалуйста, помните: несмотря на то что таблица основана на данных обширных исследований, потребности детей в сне значительно различаются, особенно это касается дневного сна. Так что если ваш ребенок спит достаточное количество часов в сутки, но дневные сны совсем не соответствуют этой таблице, – не волнуйтесь. Вы в хорошей компании, уверяю вас!

Используя эту таблицу, вы можете составить сравнительную таблицу того, сколько часов сна требуется вашему ребенку и сколько он спит на самом деле:

Моему ребенку

приблизитель  
сна в сутки.

Он состоит  
снов общей д  
примерно

И сделать выводы:

– общая продолжительность сна моего ребенка в сутки (не обращайте внимания на количество пробуждений)

*ниже средней*

– общая продолжительность дневного сна (если сложить все дневные сны вместе)

*ниже средней*

– сон моего ребенка

# на нижней гра- фе нормы

Когда вы поработаете с этой таблицей, вы сможете четко увидеть, есть ли у вас какие-то моменты, которые вы можете изменить. Например, если у ребенка очень долгий дневной сон, ночи тяжелые, а общая длительность сна в сутки нормальная, возможно, вам стоит сократить дневной сон, чтобы сделать ваши ночи более комфортными. Если ночью у вас все хорошо и дневные сны короткие, то, возможно, по ночам все так прекрасно благодаря коротким дневным снам, и удлинять их не стоит.

Реалистичные ожидания помогут вам понять, есть ли в сне вашего малыша что-то, что вы могли бы исправить.

## Глава 2.

# Самоутешение



Возможно, вы уже устали выслушивать от окружающих, что вы должны обучить своего ребенка самоутешению (не волнуйтесь, я не собираюсь предлагать вам ничего подобного!) Но что такое самоутешение? Люди вкладывают в этот термин разный смысл.

Кто-то толкует это слово как способность успокаиваться после стресса. На самом деле это навык продвинутого уровня, и нам уж точно не стоит ожидать такого мастерства от детей младшего возраста. Дети после года овладевают способностями саморегуляции по мере роста, но это всё еще способности начального уровня. Если вашему ребенку уже больше трех, он постепенно становится более способным самостоятельно успокаиваться, но это всё еще развивающаяся способность.

А кто-то говорит, что ребенка можно научить самоутешению, просто оставив его плакать, и тогда он в конце концов уснет. Но это на самом деле не самоутешение. Дети, оказавшиеся в такой ситуации, понимают, что никто не придет, поэтому они со временем перестают плакать или устают и в конце концов засыпают.

И еще есть те, кто называет самоутешением способность ребенка засыпать самостоятельно, без помощи родителей. В этой главе я хочу остановиться именно на этом значении термина «самоутешение», поскольку, как я понимаю, люди путаются в этом значении чаще всего.



# Саморегуляция

Представьте себе, что вы получили действительно плохое известие, вызывающее стресс. А теперь представьте то возбуждение, которое вы испытываете, предвкушая отпуск и путешествие. А еще вспомните, с какой поспешностью вы покидали американские горки. Наша автономная нервная система – невероятно эффективная машина, готовая к работе в любую минуту. Наша реакция на стресс и механизмы оповещения автономны – и это хорошо. Вряд ли было бы полезно постоять и продумать пошаговый план действий, прежде чем попытаться запрыгнуть в уходящий поезд. Наше тело делает эту работу за нас, нам не нужно думать об этом. Многие люди говорят о реакции на стресс, но важно помнить и о том, что наши механизмы оповещения так же буквально вспыхивают от событий, приносящих приятное возбуждение, как и от тех, что вызывают стресс. Мне важно упомянуть об этом, потому что целый ряд человеческих эмоций абсолютно нормальны и для детей, и для взрослых. Детей могут выводить из равновесия и радостные события, и нервное, беспокойное состояние. Испытывает ли ваш ребенок сильные положительные или отрицательные эмоции, ему может не хватать способности саморегуляции.

Эта реакция на стресс присутствует с младенчества, но способность рационально обрабатывать стресс, решать про-

блемы, творчески мыслить и избавляться от этого состояния повышенного возбуждения развивается постепенно. Вот почему у маленьких детей срывы случаются чаще, чем у взрослых, и способность успокаиваться развивается с возрастом по мере эмоционального созревания. Навык саморегуляции – это выученный механизм преодоления возбуждения, возникшего от радости или от стресса. Саморегуляцию нельзя запустить одним нажатием кнопки, способность к ней развивается постепенно.

У вас есть два способа помочь развитию саморегуляции у вашего ребенка. Во-первых, детям нужно видеть пример саморегуляции в вашем лице. Только задумайтесь – как много навыков и моделей поведения дети копируют у нас. Если вы постоянно показываете, как вы справляетесь с очень стрессовыми или возбуждающими ситуациями, ваши дети подсознательно будут повторять то, что вы делаете. Для этого полезно вести себя достаточно демонстративно. Да, мы, взрослые, часто держим свои мысли при себе, молча справляясь с проблемами и раздражением, но если вы иногда будете озвучивать свои ощущения, ребенок поймет, что у всех иногда бывает стресс, что это нормально и каждому нужно потрудиться, чтобы успокоиться.

Я не говорю, что нам нужно делиться слишком многим или не скрывать своих чувств. Нашим детям не нужно знать все, что нас беспокоит, но старайтесь время от времени показывать свою уязвимость. Например: «Я немного нервничаю.

Не мог бы ты помочь мне сделать несколько глубоких вдохов?» «Ой, мы опаздываем. Но знаешь, мы ничего не можем с этим поделать, так что давай споем песню, чтобы немного отвлечься?»»

Второй способ помочь нашим детям прийти в равновесие, пока они не научатся делать это самостоятельно, – заниматься совместной регуляцией эмоционального состояния.

# Совместная регуляция

Мы – социальные существа, верно? Мы просто не можем прожить эту жизнь в одиночку. Иногда нам всем нужна небольшая помощь, чтобы успокоиться, когда мы взвинчены, чрезмерно возбуждены, перегружены или просто не в себе. Малышам особенно нужна помощь, чтобы успокоиться, когда у них нарушен самоконтроль.

Помните, что реакция на стресс работает с младенчества, но способность успокаиваться развивается со временем. Полностью эта функция созревает ко взрослому возрасту, но самые большие изменения происходят в подростковый период [1]. Поэтому совершенно нормально, что вашему ребенку двух, пяти или девяти лет иногда требуется помощь. На практике это означает, что если ваш ребенок чем-то расстроен, если ему неудобно, если он скучает по вам или если он опечален чем-либо, он вероятнее всего будет больше нуждаться в вас и днем, и ночью.

Я обнаружила, что люди иногда разделяют дневное и ночное поведение и по-разному относятся к нему. Например, большинство людей полностью осознают, что малыш может плакать и нуждаться в утешении, если прямо рядом с ним лопнет воздушный шарик. Большинство людей понимают, что шестилетнего ребенка, которому грустно из-за того, что его лучший друг захотел поиграть с кем-то другим, нужно

немного подбодрить. Но иногда я сталкиваюсь с мнением, что детям почему-то не нужно такое утешение по ночам. Я скажу очевидную вещь, но дневное и ночное родительство – это одно и то же, разница лишь в том, что ночное не столь удобно, как дневное, и сильнее нас выматывает! Другой очевидный, но важный момент заключается в том, что у детей способность к самоконтролю ночью не больше, чем днем. Если ребенку требуется ваша поддержка ночью, не паникуйте – он абсолютно нормальный ребенок, и помочь ему – это правильный поступок. Понимаете, мы учимся быть независимыми и самодостаточными со временем и только благодаря тому, что наши потребности удовлетворяет теплый, отзывчивый и чуткий взрослый. Не верьте высказываниям, будто вы «воспитали монстра» и «повесили на себя непосильную ношу». Не думайте, что ваш ребенок такой, потому что вы «приучили его чуть что звать на помощь», а лучше думайте так: «Мой ребенок ведет себя так, и я адекватно реагирую на его потребности». Вы нужны вашему ребенку, и он такой, какой есть. Его поведение – не результат того, что вы не научили его не нуждаться в вас. Некоторым маленьким людям нужно немного больше совместной регуляции, особенно если они более чувствительны. У них постепенно, по мере роста и созревания нервной системы, разовьется способность успокаиваться самостоятельно. Кроме того, не забывайте, что у двухлетки другой масштаб трагедии. Его проблемы могут казаться нам незначительными, но у него не та-

кой большой жизненный опыт, чтобы понять, что его проблема не так велика по сравнению с большой картиной мира. Для него это проблема, и мы должны отнестись к ней серьезно.

По сути, с помощью совместной регуляции вы строите мостик к спокойствию для вашего ребенка с нарушением контроля посредством вашего регулируемого присутствия и поведения. Допустим, что-то запустило стрессовую реакцию у вашего трехлетки. Может быть, громко залаяла собака или друг отобрал игрушку, а может быть, сломался банан. Что бы это ни было – у него может сильно забиться сердце, он может вспотеть, закричать, начать колотить руками или заплакать. Поскольку он еще незрелый, у него не хватает когнитивной способности решать задачи, рационализировать и логически рассуждать; чтобы вернуться в состояние покоя, ему нужны вы со всей вашей успокаивающей уверенностью. Я полагаю, вы так и делаете: обнимаете, укачиваете, поете, гладите по спинке, говорите слова утешения и оставляете место для всех этих чувств. Это и есть совместная регуляция. Вы внедряете ее. Сложность совместной регуляции состоит в том, что, для того чтобы успокаивать кого-то другого, вы сами должны успокоиться и сохранять равновесие. Мы с мужем говорим о себе, что нам можно стрессовать только по очереди. Если оба мы находимся в состоянии стресса, мы не можем помочь друг другу. Поэтому в стрессовой ситуации вам нужен либо высокий уровень самосознания, чтобы по-

нять, что происходит, и привести себя в нормальное состояние, либо кто-то, кто будет у вас на подхвате.

Я понимаю, что, читая этот абзац, вы можете испытывать напряжение из-за стресса или тревогу из-за беспокойства. Я бы не хотела, чтобы кто-нибудь думал, что он должен всегда сохранять спокойствие и держать все под контролем ради своего ребенка. Во-первых, так не бывает. А во-вторых, это нормально, когда истерика у вашего ребенка перед сном или в супермаркете вызывает у вас стресс. Я просто призываю вас осознавать свое эмоциональное состояние. Я часто выворачиваю эти негативные мысли наизнанку: вместо «а что если мое напряжение передастся ребенку» я думаю: «А что если мое спокойствие поможет ребенку успокоиться». Ваше эмоциональное состояние действительно может влиять на ребенка, и поэтому так важно признавать, что определенное поведение или ситуация могут вызывать стресс или запускать различные эмоции, и это нормально, и затем учиться справляться с этим. Если можете, сделайте паузу, возьмите себя в руки, прежде чем заняться ребенком. Скорее всего, вы увидите, что успокоить малыша проще, если вы потратили минуту на то, чтобы успокоить себя. Считайте, что ваше спокойствие заразительно!

Если коротко, то самое важное, что я хочу вам сказать: идеальных родителей не существует и мы не пытаемся учить детей самоутешаться. Главное – поддерживать с ребенком связь и строить доверительные отношения с ним и самими

собой, и тогда у вашего ребенка неизбежно разовьются эмоциональная стойкость и навыки самоуспокоения.



## **Мнение эксперта**

**Успокаиваемся сами, чтобы  
успокоить наших детей**



*Джерили Клэйдон, клинический психотерапевт, ведущая курсов для родителей, специалист по наблюдению за новорожденными.*

Понять, кто мы есть на самом деле, занимает целую жизнь, но можете ли вы ощутить себя в моменте? Можете ли вы сделать шаг назад и осознанно понаблюдать за собой шаг за шагом? Остановиться и спросить себя: соответствуют ли мои действия моим ценностям? Я действительно хотел сделать так?

Возможно, это похоже на выбор ощущать себя как есть. Согласно теории привязанности, ваши отношения с самим собой и с окружающими складываются под влиянием ваших отношений с теми, кто о вас заботился в самом раннем возрасте. Наше детство действительно очень важно – оно готовит нас к жизни и даже влияет на то, какими родителями мы становимся. Я очень советую вам изучить себя, особенно если вы эмоционально застряли в чем-то. Подумайте о том, что у вас есть выбор в каждый момент времени и у вас есть возможность выбирать, каким родителем вы хотите быть. Эта установка на рост имеет решающее значение для нашего родительского пути, особенно когда мы чувствуем, что что-то упускаем. Наша готовность выбрать другой путь и вовлекаться в жизнь наших детей – опора для здоровых, любящих отношений.

Почему осознание самих себя так важно в родительстве?

Потому что стресс может спровоцировать нежелательное поведение и мы потеряем из виду свои намерения. В состоянии срыва вы отрываетесь от реальности. Ваш мозг выведен из равновесия и вспоминает травму, полученную в прошлом. Реакцией будет гнев, хотя зачастую за ним скрываются более уязвимые эмоции, например обида.

Когда мы находимся под воздействием эмоционального триггера<sup>2</sup>, мы уже не целиком присутствуем здесь и сейчас. А это означает, что мы уже не можем быть родителем, у которого есть выбор. Это состояние отнимает у нас способность привести в равновесие не только себя, но и ребенка.

Моим личным триггером являются моменты, когда меня не слушают. Это выводит меня из себя. Это может быть что-то незначительное, например я прошу свою пятилетнюю дочь посмотреть на меня, чтобы я вытерла ей лицо салфеткой. Когда после нескольких просьб она смотрит куда угодно, только не на меня, внутри меня поднимается буря. Я чувствую иррациональное раздражение, даже ярость и хочу покинуть поле боя.

Ситуации, когда меня не слышат, отбрасывают меня в какое-то опасное место, поэтому в такие моменты я не могу смотреть на мир глазами своего ребенка, я вижу только свою искаженную версию мира.

---

<sup>2</sup> Триггер (от *англ. trigger* – «спусковой крючок») – событие, вызывающее у человека с посттравматическим стрессовым расстройством внезапное новое переживание психологической травмы и тяжелые негативные эмоции. (*Прим. ред.*)

Угрозы, которую ощутил мой мозг, не существует. Я неверно истолковала ситуацию и слишком сильно отреагировала на нее. Моя дочь просто отвлекалась на множество вещей и была активно вовлечена в изучение окружающего пространства, что является совершенно нормальными и здоровым явлением для мозга пятилетнего ребенка.

В такие моменты мы не можем принимать разумные решения. В нас действует наша детская часть, которой не хватало эмоциональной регуляции в наши ранние годы. Когда мы срываемся, будучи взрослыми, нас выводит из себя не сегодняшняя ситуация, а детские воспоминания. А дети, наблюдая наше расстройство, сразу принимают это на свой счет.

**Мы можем это исправить, не меняя прошлого. Итак, что же вы можете сделать?**

1. Взгляните на себя осознанно в напряженные моменты. Возможно, ваши чувства нерелевантны ситуации. Признание этого факта ценно и поможет вам отступить и перевести дух.

2. Подумайте о своих детских привязанностях. Что вам не нравилось и как похожие ситуации могут задевать вас сегодня? Вы можете вспомнить свои детские чувства? Вы замечаете, когда эти чувства всплывают на поверхность сейчас, когда вы взрослый?

3. Подход когнитивно-поведенческой терапии (КПТ) состоит в том, чтобы дать страху идти своей дорогой, то есть в

моем примере это: «Я волнуюсь, что не смогу вытереть тебе лицо и ты пойдешь в школу грязной, а если ты будешь замазашкой, твои учителя и одноклассники тебя осудят, а если тебя будут осуждать, ты не сможешь дружить со всеми, а если с тобой никто не будет дружить, ты останешься в одиночестве, а если будешь одна, тебе предстоит бороться за место в обществе...» Посмотрите, как изначальная мысль может бессознательно развернуться. В этом примере я логически понимала, что немного арахисового масла на лице не мешает моей дочери завести друзей, но неосознанно моя мысль неслась в этом направлении.

4. Какие отношения благотворно влияли на вас в детстве? Как они вам вспоминаются? Что вы хотели бы воспроизвести?

**Как мне почувствовать себя лучше, если что-то пошло не так?**

У всех нас есть свои триггеры, у меня до сих пор они есть! Самое главное – научиться распознавать их, чтобы минимизировать взрыв эмоций и управлять ими. Чувствовать себя недостаточно хорошим родителем болезненно. Чтобы излечить эту боль, я рекомендую практиковать самоэмпатию, замещая негативные, укоризненные диалоги словами утешения. Когда мы заворачиваемся в одеяло сочувствия, а не осуждения, мы возвращаемся в состояние «здесь и сейчас», где нас ждет наш ребенок.

В роли родителей мы редко бываем здесь и сейчас, ча-

ще думаем о прошлом или будущем. Когда мы таким образом теряемся в своих мыслях, мы выпадаем из родительского ритма. Запросы ребенка кажутся нам раздражающими, отвлекающими от наших мыслей, а когда мы присутствуем в моменте, происходит обмен, то есть мы отвечаем нашим детям, а не реагируем на них. Но как научиться присутствовать в моменте? Нам нужно прийти в равновесие, что означает вступить в эмоциональную связь с собой.

### **Как это сделать?**

Нужно успокоить свой ум и тело с помощью дыхательных техник и обратить внимание на свои мысли. Просто спросить себя: «Как ты себя чувствуешь?» – отличный способ поставить ситуацию на паузу.

Еще хороший способ сбросить напряжение – расслабить челюсть и руки, прежде чем взять ребенка на руки. Дети всегда чувствуют, когда мы напряжены, и могут начать беспокоиться.

### **Что делать, если мой ребенок расстроен (вышел из состояния равновесия)?**

У ребенка еще нет способностей, за которые отвечает префронтальная кора головного мозга, чтобы справляться с сильными неприятными эмоциями. Он может переживать как настоящее горе то, что любимые хлопья закончились. Чувства возникают у него инстинктивно, то есть он не может думать и принимать разумные решения.

Когда мы спокойны, как взрослые, находящиеся в состоя-

нии равновесия, мы можем вернуть ребенка в состояние покоя. То есть вы по сути одалживаете ребенку свой мозг, чтобы успокоить его. Ребенку нужна помощь, чтобы пережить любые сильные эмоции – веселые или грустные. Неважно, перевозбужден ребенок от радости или сильно расстроен, ему нужна помощь, чтобы у него развились навыки саморегуляции. Этим навыкам он обучается не через подражание, а через взаимодействие с вами во время совместной регуляции.

Если вы когда-либо оказывались рядом с человеком, находящимся в подавленном состоянии, вы замечали, что через некоторое время сами начинали ощущать подавленность. На детей такой обмен эмоциями действует еще сильнее.

Когда ребенку нелегко, нам, взрослым, полезно оставаться в равновесии – не позволяя триггерам цеплять нас, – чтобы выступить в роли регулятора. Как описывает это Дэниел Сигел, в такие моменты вы играете свою роль – присутствие, сонастройка, отзывчивость и доверие (англ. *PART – Presence, Attunement, Resonance and Trust*). Это способствует соединяющему взаимодействию – привязанности, которая впоследствии перерастает в навыки самоуспокоения. В такие моменты возникает связь, при которой вы с уважением относитесь к разнице в ваших возможностях.

Когда такой подход постоянно применяется в родительстве, практика быть в моменте вознаграждает нас связью, что означает интегрированный, здоровый, развивающийся

мозг ребенка.

## **Как осуществлять совместную регуляцию на практике?**

Замедлите свою речь, говорите тише, рефлекслируйте.

Посмотрите на мир глазами своего ребенка. Поинтересуйтесь, как выглядит жизнь в его глазах? Что он видит? Как он понимает то, что происходит вокруг?

Слегка укачивайте или мягко прикасайтесь к нему.

Расскажите успокаивающим тоном, что вы видите: «Похоже, ты голодный; мне жаль, что меня не было рядом, когда тебе была нужна моя помощь, теперь я слышу, как тебе грустно». Не говорите: «Да все с тобой в порядке! Ну хватит, не дури, тут не из-за чего рыдать». В последнем примере вы, конечно, не хотели намеренно навредить ребенку, но подобные высказывания приводят ребенка в растерянность – они отражают ваш опыт и вашу картину мира, а не его. Когда все идет не так и вы уже слышите собственный ВОПЛЬ, вспомните этот акроним:

**Вернитесь на минуту назад. Что только что случилось?**

**Оберните ситуацию на себя: это не из-за тебя, это мои триггеры.**

**Попросите прощения. Признайте, что вы вели себя обидно для ребенка: «Извини, что я так отреагировала».**

**Ласково успокойте малыша – верните эмпатию и активное слушание.**

**Если коротко, то самое важное, что я хочу вам сказать:**



идеальных родителей не существует и мы не пытаемся учить детей самоутешаться. Главное – поддерживать с ребенком связь и строить доверительные отношения с ним и самими собой, и тогда у вашего ребенка неизбежно разовьются эмоциональная стойкость и навыки самоуспокоения.

# 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.