

# ПОЧЕМУ ДЕТИ НЕ СПЯТ

## Мир, в котором мы не спим

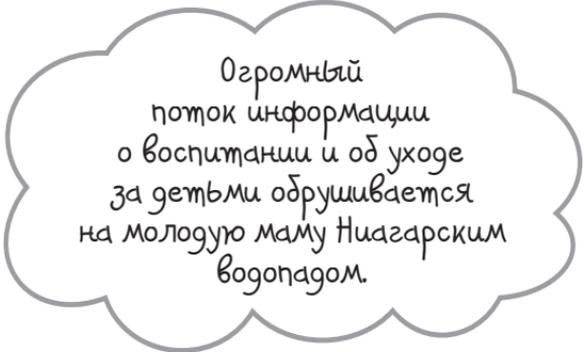
В своей практике мы часто слышим этот вопрос, и он далеко не риторический, как может показаться. Прошли те времена, когда специалисту достаточно было сказать «делайте так» — и его рекомендации беспрекословно выполнялись. Сейчас нам важно понять, почему так и как может быть по-другому.

Многие наши читатели наверняка слышали разговоры о том, что работа над детским сном — новомодная блажь. Раньше все как-то спали, и никто так сильно не переживал. Давайте рассмотрим эту историю немного подробнее. Здесь я должна сделать пометку, что ни в коем случае не считаю прошлые поколения глупее и отношусь к их опыту с уважением. Однако я знаю, что человеческая память несовершенна и у нее есть тенденция стирать, приукрашивать или даже добавлять факты к реальным событиям (именно поэтому показания очевидцев часто разнятся даже спустя сутки-двое после происшествия, что уж говорить о событиях давно минувших дней). На самом деле, некоторые бабушки честно вспоминают, как мучительно долго укачивали своих малышей и как плохо спали их дети до определенного возраста. Другие признаются, что много работали и просто

не уделяли вопросу укладывания особого внимания, четко выполняя рекомендации врача — положили и ушли, нужно было держать строгий режим. Были ли слезы? Конечно, были, но их никто не помнит — неприятные события быстрее стираются из памяти, оберегая наше психическое здоровье. А еще были сады, где дети находились с очень раннего возраста и в течение долгого времени, некоторые сады были круглосуточными, и детей из них забирали лишь на выходные. Конечно, в таких условиях говорить о пристальном внимании родителей к тому, как именно засыпали их дети, не приходится — задачи взрослых были совсем другими: наши бабушки поднимали страну после войны, мамы — справлялись с бытовыми трудностями.

Время идет, и молодые родители теперь живут в гораздо более комфортных бытовых условиях. У молодой мамы есть стиральная машина, легкая и маневренная коляска, автомобиль, телефон — ее дом обеспечен теплом, и гигиенические нормы в квартире соблюдать гораздо проще, чем в избе с земляным полом. Параллельно семья становится заметно малочисленнее — в одном доме уже не живут несколько поколений, молодая женщина не успевает получить опыт ухода за ребенком через наблюдение за мамой, тетей или сестрой. Часто она впервые держит младенца на руках, только родив своего собственного малыша. В связи с тем, что быт налажен, теперь уже, кажется, нет такой необходимости в помощи бабушек, тем более что взгляды на

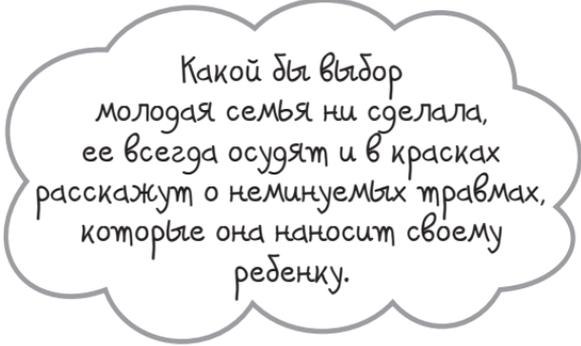
воспитание часто разнятся, а спорить и доказывать никто не хочет — «плохой мир лучше доброй ссоры». Да и многие бабушки совсем не готовы прозябать на пенсии — они все еще молоды и активны и хотят жить своей жизнью сейчас, когда дети выросли и глобальные жизненные задачи уже выполнены. Молодая семья остается наедине с вопросами рождения, ухода и воспитания. Опыта нет, позаимствовать его у старшего поколения не так просто (даже если бабушка и готова поделиться, многое уже неприменимо или неприемлемо), а разного рода экспертов, форумов и книг столько, что голова идет кругом.



Огромный  
поток информации  
о воспитании и об уходе  
за детьми обрушивается  
на молодую маму  
Ниагарским  
водопадом.

Сила и объем этого потока не иссякают, а вот турбулентные течения, тянущие ее в разные стороны, влекут за собой катастрофические последствия. Невозможно вырастить ребенка правильно, когда со всех сторон слышатся противоречащие друг другу мнения (часто прекрасно обоснованные биологией, физиологией, исследованиями и другими объективными

данными), эмоции накаляются, и мозг женщины разрывается на части. Кто из нас не слышал дебатов о том, что правильнее: жить по режиму или дать ребенку самому уснуть, когда будет готов, бороться за грудное вскармливание сквозь боль и слезы или дать бутылочку и уже не мучить никого, развивать речь и математические способности с младенчества карточками или позволить ребенку насладиться беззаботным детством, вводить прикорм в полгода или ждать, когда ребенок сам проявит интерес.



Какой бы выбор  
молодая семья ни сделала,  
ее всегда осудят и в красках  
расскажут о неминуемых травмах,  
которые она наносит своему  
ребенку.

Такой поток информации разного качества от реальных и самозванных экспертов приводит к тому, что мама мечется между разными подходами, не может выбрать один твердый путь и тем самым вносит хаос и неразбериху в жизнь ребенка, в том числе в вопросах сна. Мы будем много говорить о том, что отсутствие системного и последовательного подхода — худшее, что может произойти в сфере воспитания ребенка.



Другая проблема современной семьи, влияющая на то, что наши дети спят не так хорошо, как им нужно, — это завышенные ожидания. Ожидания завышены сразу в нескольких плоскостях.

По отношению к ребенку. Что он сам каким-то магическим образом научится спать лучше по прошествии времени (с некоторыми детьми это работает, но когда и сколько сна они за это время потеряют, не знает никто). Казалось бы, что за необходимость «учить» спать (оговорюсь, что спать учить никого не нужно, мы будем заниматься вопросами засыпания в этой книге, однако со стороны родителей вопрос звучит именно так) — это ведь абсолютно естественный, физиологический процесс, люди не могут не спать. И это правда. Как правда и то, что человеческий детеныш до невозможности уязвим, при рождении он часто испытывает сложности с терморегуляцией, дыханием, питанием, дефекацией — все эти функции жизненно важны и все равно требуют настройки и обучения. Вспомните, как важно *научить* ребенка правильно захватывать грудь и не испортить этот навык другими способами кормления, такими как бутылочка или пустышка. Многие функции при отсутствии серьезных негативных факторов со временем настроятся сами — ребенок неизбежно сможет удерживать корректную температуру тела, комфортно опорожнять кишечник или передвигаться на двух ногах. Но для многих функций обучение все

же потребуется — питание (грудное вскармливание, прикорм кусочками, введение разнообразного меню), речь, засыпание без сторонней помощи (для 20–50 % детей, по данным разных исследований).

**По отношению к стилю жизни с маленьким ребенком.** Социальные сети и новости из мира звезд создают иллюзию, что абсолютно нормально не менять свой ритм жизни лишь потому, что в семье появился ребенок. Красивые фото в Instagram с хорошо продуманной композицией и тщательной цветокоррекцией показывают, как легко совершить восьмичасовой перелет с полугодовалым малышом, как непринужденно мама этого малыша позирует в купальнике 42-го размера, как она успевает и в спортзал, и на курсы английского, и приготовить мужу романтический ужин, и себе устроить спа-день, и малышу провести грудничковое плавание. Реальность же совершенно иная. Примерно для 20 % семей кошмаром первых месяцев станут колики, когда взрослые будут держаться на пределе своих физических и моральных сил (вот кому спа-день был бы полезен!). Большинство молодых семей останутся с одним добытчиком, что приведет к тому, что папа весь день крутится на работе, а мама изолирована в четырех стенах. Каждая вторая семья ощутит на себе всю тяжесть недосыпа — это точно не гламурная картинка, но это суровая реальность для многих. Далеко не каждый ребенок легко справляется со сном на бегу, с регулярными визитами в кафе, торговый центр и отель «все включено» в первый год жизни. Если вам пока сложно, знайте — это нормально, потом станет легче, но сейчас вы в режиме выживания.