

## Введение

Каждый ребенок — это чудо. Если хотите, можете истолковать эту фразу в библейском смысле, а можете и по-другому. Неважно, как вы объясняете устройство мироздания — с религиозной или естественно-научной точки зрения, — или же радостно объединяете оба этих взгляда, но что еще можно сказать, когда из материнской утробы вылезает маленький человечек, более или менее похожий на своих родителей? И с первого же момента он как будто заявляет: «Дорогие мама и папа, вы, конечно, меня зачали, но перед вами — не просто смесь ваших собственных генов. Это я со своим особым характером и собственной волей. Если же вы пока этого не признаете, что ж, скоро поймете».

Родители новорожденного малыша ощущают невероятную радость, но к ней примешиваются еще и волнение и страх. Привыкайте, вы уже от них не избавитесь. Вы хотите защищать своего маленького человечка, оберегать его, подготовить его к жизни, которая, как известно, не фунт изюма — иногда в ней вдруг появляются совсем другие фрукты.

Вместе с нежным новорожденным акушерка вручила вам и огромный груз ответственности. До этого момента мать и отец ощущали ответственность только за самих себя — ну, в лучшем случае за сохранение своих отношений. Теперь они отвечают еще за одного человека, который не может сказать: «Нет, вот эти двое мне не очень нравятся, мне кажется, люди, живущие в соседней комнате, чуть лучше разбираются в вопросах воспитания».

В общем, мама с папой (или по крайней мере один из них) должны показать себя достойными проводниками на пути к взрослой жизни в обществе. И вот некоторые из нас, держа на руках ребенка, с некоторым опозданием задают себе вопрос: «А справлюсь ли я?»

К счастью, дети сами снова и снова отвечают на него родителям: лучше всего малыши засыпают, ощущая биение нашего

сердца. Когда мы слышим плач, то тут же берем их на руки. Когда они набрасываются на нас, мы не убегаем из дома. А как только они нас видят, их лица светлеют, глаза сияют. И тогда мы понимаем: все правильно, мы готовы к выполнению этой задачи, точно готовы.

Это, конечно, не значит, что задача перед нами стоит легкая. Мы отправились вместе со своим ребенком в путь по дороге воспитания, и у нас нет никаких приспособлений, которые облегчили бы поиск святого Грааля счастливой семейной жизни — только собственное воспитание да несколько высказываний друзей, которые худо-бедно оказались нам полезны. Но каким же образом, черт возьми, родители справлялись с нами?

Они передали нам такую мысль о воспитании: «Как бы ни было иногда тяжело с ребенком, думай вот о чем: это временно, все временно!» Правда, при этом родители забыли добавить, что за одним временным состоянием немедленно следует другое.

И еще они ничего не сказали обо всех многочисленных решениях, которые нам придется принимать. И это касается не только внешних обстоятельств, таких, например, как: «Можно я останусь подольше? Я хочу пять шариков мороженого! Почему мне нельзя приносить домой любую гадость, которую я подберу на улице? Почему мне нельзя ерзать на шатающейся скамейке, а вон тому ребенку можно? Ну, мама! Почему, папа?»

Кроме этого родители должны еще постоянно решать: как себя вести, что в данном случае будет правильным и соответствующим ситуации и каковы будут последствия этого для жизни нашей семьи в ближайшем и далеком будущем? К сожалению, на эти вопросы нельзя найти ответы во время глубокомысленных долгих разговоров за стаканчиком вина, нет: приходится принимать решение за доли секунды.

Смогу ли я глубоко вздохнуть и уверенно, но доброжелательно объяснить своему буйному ребенку, что он, к сожалению, не может просто так взять эту прекрасную лопатку из песочницы, потому что это — любимая лопатка другого ребенка? Смогу ли

я сохранять спокойствие, когда мои мудрые слова не коснутся ничьего слуха (тем более что из-за разносящегося повсюду громкого рева я и сама-то себя не очень хорошо слышу), притом, что мой ребенок уже несколько часов каждые десять минут действовал мне на нервы?

Или же я моментально соберусь уходить, схвачу ребенка и игрушки (по возможности наши собственные, хотя в спешке точно это определить трудно) и с искаженным от злости лицом потащу их прочь от песочницы, не слушая его яростные вопли? К счастью, зрители, собравшиеся рядом с песочницей и беззастенчиво любующиеся этим спектаклем, хотя бы не делают фотографий.

Дети открывают для родителей совершенно новый мир эмоций: кто еще может захлестывать нас такими неожиданными волнами любви, от которых у нас сжимаются сердце, живот и горло? И кто еще может так быстро довести нас до ручки и дальше, в такие области, о наличии которых в своей личности мы и не подозревали? Мы же никогда не предполагали, что принадлежим к разряду этих бешеных фурий из песочницы.

Давайте прокрутим фильм в нашей голове немного назад и займемся довольными зрителями, с такой радостью наблюдающими за моим позорным уходом: это не значит, что они совсем не испытывают сочувствия (смотря по обстоятельствам — может быть, к ребенку, может быть, к матери, а может быть, даже к нам обоим). Зрители просто-напросто счастливы, что они не одни такие, что другие тоже не справляются с воспитательным процессом.

Мы столько уже всего натворили, что хотим теперь все время сохранять спокойствие и не терять чувство юмора. Поэтому иногда мы радуемся, когда нам удастся его найти, а потом снова сходим с пути полноценного с педагогической точки зрения воспитания. Но так бывает даже с самыми прекрасными родителями (совсем недавно я в этом очередной раз убедилась!). Самое главное — не терять из вида нашу главную цель: выпустить ребенка в мир окрепшим и сознательным и при этом по возможности

сделать так, чтобы и он, и мы получили как можно больше удовольствия. Жизнь, может быть, не фунт изюма, но мы всегда можем сделать ее такой.

Мысль «Я не одна такая!» необычайно благотворно и расслабляюще действует на родителей, и поэтому вы найдете в этой книге типичные ситуации, доводящие мам и пап почти до нервного припадка — иногда в большей, иногда в меньшей степени. И так как каждый из нас хотел бы, чтобы в такие моменты у него за плечом стоял маленький ангел-воспитатель и нашептывал на ухо, как выйти из этой ситуации, то вы прочитаете здесь рекомендации экспертов, которые смогут облегчить жизнь всем участникам: как родителям, так и детям.

Я желаю вам всем получить удовольствие и от чтения книги, и от замечательной жизни со своим ребенком, и еще от множества фунтов изюма!

*Катя Шницлер*

## Спать! Детки, спать, черт возьми!

Как дети учатся хорошо (ну или почти хорошо) спать

Так говорит ребенок:

≤Уа? Пфф... уааа? УАААААА!≥ (22.03)

≤УаААААААААА! (1.43)≥

≤РааааааауААААААА!≥ (4.21)

Так говорят родители:

*«Теперь твоя очередь».*

Так говорят родители других детей:

*«А наш ребенок хорошо спал с первого дня».*

Так говорят бабушки и дедушки:

*«Оставь его, пусть покричит».*

В самом худшем случае день становится равен ночи. Я не имею в виду те два раза в году, когда ровно 12 часов светло и 12 часов темно. У родителей новорожденного есть только деньночь (и деньночьбиденьночь), которые ничем не различаются между собой и отнимают у них все силы. Если ребенок не отличает день от ночи, а реагирует только на свое чувство голода, он просыпается и будит нас тогда, когда захочет. Сначала он делает это каждые два часа. Поест. Заснуть. Зареветь. Поест. Заснуть. Зареветь. Грудничок каждый раз просыпается в ужасе, ощущая жуткую пустоту в животике и громкогласно сообщая о своем страшном состоянии. Сообщая это громко и пронзительно, он, конечно же, подает сигнал тревоги.

Ребенка покормили, и он успокоился, а от режима «тишина–сон–крик», превращающего первые недели или месяцы в один долгий напряженный день, в котором то светло, то темно, страдает прежде всего мать. Жаль, что высвободившиеся после родов

гормоны не могут заставить ее забыть о том, что ночь создана для сна — или для веселья, — но веселиться мать уже не в силах. И вот снова сигнал тревоги, потом молоко успокаивает, малыш затихает на ручках у мамы и спускаться с них не хочет. Но ведь каждая минута дорога, их осталось всего 120 до следующего крика с требованием еды.

Ребенку надо спать, он такой крошечный, и родители, конечно, не хотят его раздавить, значит, он должен спать в своей кровати. Но за время кормления его подушка остыла, и, пока мать потихонечку укладывает его и медленно, постепенно убирает свои руки, малыш недовольно пищит. Меееееделенно, он уже почти заснул, еще чуть-чуть... не надо торопиться, спать осталось еще 115 минут, медленно... ребенок хватает ее палец и вцепляется в него. Отлично. Осталось 110 минут. Так продолжается, пока малыш снова не начинает спокойно посапывать. Теперь надо осторожно высвободить пальцы, так, еще один остался. Сделано!

Мать в изнеможении падает на подушку, но только она устроилась поудобнее: ПОДЪЁЁЁЁМ! Она поднимается, садится на постели, проверяет время, 110 минут никак не могли уже пройти, она же только что... они уже прошли.

После следующего кормления изможденная мать кладет ребенка между собой и отцом, заботливо разбудив папашу, чтобы предупредить его: «Осторожно, не раздави ребенка!» Довольный малыш засыпает, а мать бодрствует. А что, если малыш скатится под одеяло? А если на него навалится взрослый? Затем усталость побеждает.

Вдруг в ногах кровати что-то начинает шевелиться, еще не совсем проснувшаяся мать в панике тянет на себя одеяло, заворачивает дергающееся тельце и поднимает его в воздух! Какой же он тяжелый... да это, оказывается, нога! Ничего не понимающий и негодующий отец протестует, ребенок, спокойно спавший рядом с изголовьем кровати, просыпается от шума и заявляет о себе: у него пусто в животике... ПОДЪЁЁЁЁМ!!!

К счастью, это время быстро проходит, у кого-то раньше (пожалуйста, не слишком радостно рассказывайте об этом другим

молодым родителям с кругами под глазами), у кого-то немного позже. Потом малыши тоже начинают ценить ночное спокойствие, они уже спят по четыре часа за раз, это совершенно новые ощущения! А иногда... иногда они спят даже целую ночь, так что родители, проснувшись утром, начинают волноваться, все ли в порядке? Дни снова становятся днями, а ночи ночами, какие-то получше, какие-то похуже.

Ребенок растет, и у родителей постепенно исчезают круги под глазами, они начинают уже забывать, как им было тяжело. А затем малыш совершает печально знаменитый среди мам и пап скачок в развитии. Ребенок приобретает новые навыки, неважно — телесные или духовные. Новые способности надо тренировать, пусть даже ночью. Это постоянно повторяющийся кошмар для детей и родителей: взросление ребенка проходит не через скачки в развитии, а скорее как бег с препятствиями.

Во сне малыш видит какие-то темные фигуры. Его совсем нелегко убедить в том, что в комнате не прячутся никакие чудовища. И тут ребенок понимает, что ему было бы приятнее спать в родительской постели, потому что он боится чудовищ.

Малыш уже очень сильно вырос, и ему совсем не трудно, пинаясь, толкаясь и извиваясь, освободить себе местечко в супружеской постели.

Ну что можно поделать, зато он заснул. Родители не спят, пытаясь сохранить равновесие на левом и правом краю кровати.

Правда, на следующую ночь кровать снова в их полном распоряжении. Они готовы пожертвовать вечерней свободой ради полноценного ночного сна: мы будем сидеть рядом с твоей кроватью, пока ты не заснешь, обещают они ребенку. А тот, думая о длинной темной ночи и возможном визите чудовища, уже запланировал переселение в родительскую спальню. Но теперь отец сидит у его кровати. Ребенок болтает, хихикает, сучит ногами, но не спит.

Отец мягко и нежно просит его успокоиться, он, конечно же, хочет внушить ребенку чувство уверенности и не порождать

у него новых кошмаров. Ребенок продолжает крутиться: «Послушай, я могу квакать, как лягушка. И прыгать тоже!»

Отец просит его уже не так нежно, ему кажется, что он сидит здесь целую вечность, он провел в темноте уже десять минут. После того как папа принес ребенку попить водички, поправил ему подушку, слишком толстое одеяло заменил на более тонкое, а потом опять укрыл его толстым, в детской комнате наконец все затихает.

Отец не слишком быстро, в такт спокойному дыханию ребенка считает про себя до ста. Досчитав до ста, он медленно, меееееделенно встает, вот только... стул, подлый стул заскрипел. «Пап, ты здесь? Куда ты идешь? Я еще не сплю!» Через 20 минут и три попытки уйти (первая попытка: отец снова попадается при попытке встать и недовольно ворчит про себя. Вторая попытка: скрипит дверная ручка, отец ругается про себя. Третья попытка: закрывающаяся дверь издает еле слышный звук, отец вопит про себя) ему наконец это удастся. Он снаружи, а ребенок все-таки спит.

Свободного времени осталось не так уж много, вскоре усталые родители ложатся спать. Наступает ночь, раздается крик: «МАМАААААА! У меня в кровати крот!» Ребенок в ужасе, он весь потный и заливается слезами: в ногах кровати возится крот, который своими жуткими лапами прорыл туннель до матраса!!! Проходит полчаса прежде, чем удастся почти полностью разобрать всю постель, снова застелить кровать и убедить ребенка в простой истине: нет никакого крота — ни под матрасом, ни в комнате, ни даже в шкафу. Все снова ложатся, тело сковывает дремота, голова пустеет, дыхание становится спокойным. И тут снова крик, еще громче предыдущего: «ААААААА! ОН ОПЯТЬ ЗДЕСЬ!»

Этой ночью ребенок спит в родительской постели. Родители лежат по краям кровати. При этом они шепотом повторяют мантру всех измученных бессонными ночами пап и мам: «Это временно. Это все временно. Это пройдет. Пожалуйста, пусть это пройдет. Это временно».



## Как хорошо провести ночь

### ***Все это нормально***

Ваш ребенок засыпает, только если вы включите отжим у стиральной машины? Не думайте, что только у вас существуют особые ритуалы для укладывания. Родители, достигшие той или иной степени отчаяния, хватаются за самые нелепые уловки, надеясь в конце концов успокоить своих малышей. Психолог Аннет Каст-Цан рассказывает об одной паре, которая повесила над детской кроваткой фен. Ребенок засыпал только, если на него в течение получаса лился из фена теплый воздух. И это происходило по несколько раз за ночь. Просто записанный на диск звук фена не помогал. Другой отец ростом под два метра съеживался и укладывался в детскую кроватку рядом со своим ребенком, а одна мать лежала перед кроваткой на коврике. Все это может показаться странным, но перед нами просто попытки заботливых родителей усыпить ребенка и самим получить немного спокойствия. Увы, все эти стратегии терпят крах.

### ***Каждый ребенок может спать***

Проблема в этих семьях заключалась не в том, что их дети не могли заснуть — на такое способен каждый ребенок. Понятно, что сон — такая же естественная потребность, как и еда. Однако дети считали, что они могут заснуть только при соблюдении привычных ритуалов и в присутствии родителей. А это может стать проблемой не только вечером, но и ночью.

Конечно, каждый ребенок несколько раз за ночь просыпается и в полусне проверяет, все ли в порядке. Пока что все нормально. Однако «в порядке» для ребенка означает, что все вокруг осталось таким же, как было, когда он засыпал. Тревогу он поднимает, если чувствует, что у него нет бутылочки, что он больше не держится за руку одного из родителей или фен выключен. Если взрослые проснутся и обнаружат, что их подушка исчезла, то они тоже не скоро заснут.

### ***Мать, отец, ребенок: все устали***

Постоянные ночные страхи изматывают не только родителей, это большое напряжение и для детей. Они в большинстве случаев,

укрепляя свои трудоемкие привычки засыпания, не думали о родителях, а мама и папа ничего против этого не предпринимали. Когда дети в полусне ощущают сохранение прежних условий сна, то качество их ночного спокойствия возрастает. Если же малышам кажется, что что-то не в порядке, то они плачут — и тогда уже по-настоящему просыпаются.

### ***Ну что, сегодня ночью сам уснешь?***

Хорошо бы запомнить, что любой ребенок может заснуть и спокойно спать в отсутствие родителей — по крайней мере с определенного возраста. Конечно же, детей нельзя оставлять одних в кроватке с первого дня их жизни, к тому же маленькие детки часто засыпают на ручках или во время еды. Но в возрасте от 8 до 12 недель уже имеет смысл не носить бодрствующего, но уже очень усталого ребенка на руках, а класть его в кровать. Если же он заплачет, то мать или отец садятся рядом и, поглаживая его или нежно с ним разговаривая, показывают: все хорошо, мы ведь все еще здесь. Если ребенок продолжает плакать, возьмите его на короткое время на руки. Но, когда он замолчит, положите снова. Вам придется повторить это столько, сколько будет нужно: таким образом вы снова и снова даете ребенку шанс самому успокоиться и снова и снова помогаете ему. Малыш один раз за другим понимает, что может уснуть в кровати — даже если родителей нет рядом. Тогда, проснувшись, он все равно окажется в вызывающей у него доверие, способствующей сну обстановке. И это не только удобнее для родителей, так как в такой ситуации ребенок чаще будет снова засыпать. Это лучше и для ребенка: нет ничего хорошего в том, чтобы, проснувшись, почувствовать себя одиноким, покинутым и беспомощным.

### ***Все ли в порядке с соской?***

Многие детки очаровательно посасывают во сне соску, мило при этом причмокивая. Если же ребенок постоянно роняет соску и родители должны шесть раз за ночь ему ее подавать, то у них может возникнуть резонный вопрос: действительно ли соска

улучшает сон или же она, наоборот, ему мешает? Может быть, можно заснуть и без нее? Тогда, может быть, ребенок, проснувшись ночью, не подумает, что сейчас еще вечер.

### ***Когда же, наконец, наступит спокойствие?***

Что же, мы теперь целыми неделями не будем спать? Этот жуткий вопрос родители задают себе прежде, чем принять решение упразднить те привычки, которые мешают ночному сну. Ответ они находят, только когда сами попробуют найти его: дети часто очень быстро привыкают к новым условиям сна — и родители огорчаются, что не начали реализацию проекта «Крепкий сон» раньше. Другие дети, обладающие сильной волей, борются за свои привычки. Они чувствуют себя неуверенно, если родители сами немного опасаются новой ситуации и дают им это почувствовать — тогда малыши, конечно же, не хотят оставаться одни. Кроме того, не у всех детей одинаковые способности ко сну: один ребенок, оказавшись в кроватке, буквально сразу же засыпает, а у других это получается плохо.

### ***Долго спать только чужие дети***

Несонливые малыши часто обходятся менее чем десятью часами сна за ночь. Родителям, жаждущим получить хоть немного спокойствия, приходится приспособливать время сна: они снова и снова меняют среднюю продолжительность сна своих детей, чтобы не оказалось так, что ребенок уже проспал пять часов в тот момент, когда родители только ложатся. Для этого они каждый вечер слегка сдвигают время вечернего сна, с 6:00 на 6:15, и т. д. Когда ребенок засыпает уже не в шесть часов вечера, а в восемь, то велика вероятность того, что он проспит по крайней мере до шести утра и не проснется в четыре. В большинстве случаев такие сдвиги проходят без проблем. Можно заметить, что дети легко переносят переход с летнего на зимнее время. В целом ребенок не должен проводить в кровати больше того времени, чем то, которое он может проспать: лежание в кроватке должно означать сон, а не игру. Для того же, чтобы как можно больше времени

спала вся семья, родителям, конечно, нужно самим ложиться спать не в полночь.

### ***Прыгаем под одеяло и засыпаем***

Дети, которые хорошо и уверенно себя чувствуют, долго спят. В этом им помогает хороший ритуал засыпания, сообщающий о приближении сна до наступления ночи, — когда родители их обнимают, поют песенку или читают им вслух. Даже маленьким детям таким образом внушается настолько сильное чувство уверенности, что они после подобного вечернего ритуала ясно понимают: родители хоть и не лежат рядом с ребенком, но внимательно за ним наблюдают. Если ребенку нужно еще немного ласки, чтобы заснуть, то родители могут остаться в комнате чуть дольше.

Для хорошего ритма сна необходим и правильный распорядок дня: в нем спокойные периоды должны сменяться периодами физической активности. Примерно к шести месяцам ребенок уже не должен ничего пить ночью, настоящая еда происходит в течение дня.

### ***Ночное воздержание***

Выпив теплого молочка, ребенок дольше спит. К сожалению, может так получиться, что во время каждого ночного пробуждения он будет требовать новую бутылочку. Отучить его от этой дурной привычки не так уж легко. Родители часто осознают это, только когда ситуация становится уже очень мучительной. То, что сначала было в порядке вещей, постепенно превращается в тяжелое бремя. Однако многие мамы и папы не верят, что проблему можно решить, или же борются с ней скрепя сердце. Это ничего не дает.

### ***Не скрепя сердце, а с холодным сердцем?***

Неужели наши предки были правы и измученные молодые родители должны просто дать своему ребенку подольше покричать? Конечно нет. Стоит использовать более мягкий «пинг-понговый»

метод. Когда ребенок плачет в кроватке, мама или папа каждую минуту заходят в комнату. Родители успокаивают малыша с помощью слов и прикосновений, показывая, что они здесь и охраняют его, а затем снова выходят. Если ребенок не замолкает, можно даже сесть в комнате, чтобы он не был один. Но при этом родители не дают ему ни есть ни пить и не вынимают его из кроватки. Если же малыш продолжает плакать, то значит дело не в том, что он боится оставаться один, ведь родители сейчас с ним в комнате. Для многих родителей легче действовать таким образом, снова и снова выходить из комнаты (и возвращаться туда сначала через три, потом через пять, а потом и через семь минут), если при этом они знают, что их ребенок не боится.

***А что, если попробовать чуть-чуть пораньше?***

Получается ли приучить даже совсем маленьких деток спать ночью несколько часов подряд? Для новорожденных, у которых еще не выработался ритм смены дня ночью, это сложно. Однако трехмесячные дети уже обладают способностью спать ночью от трех до пяти часов. И эти часы вполне могут пересекаться с тем временем, когда спят их родители. Будет хорошо, если мама покормит ребенка перед тем, как сама ляжет спать, — даже если ей для этого придется его разбудить. На многих детей ночное кормление оказывает хорошее воздействие, и они дольше спят. Другие, правда, чувствуют себя недостаточно проснувшимися для того, чтобы сосать. В три месяца родители могут попробовать не давать проснувшемуся ребенку никакой еды и таким образом растянуть время между ночными кормлениями.

***Я... больше... не... могу!***

Недостаток сна и частые пробуждения ночью могут довести родителей почти до нервного срыва. Как быть, если ты стоишь у детской кроватки и понимаешь, что теряешь над собой контроль? В такую минуту родители должны сделать все что можно, чтобы оказать помощь и сохранить спокойствие: например, в виде исключения положить ребенка в свою кровать,

таким образом многие дети успокаиваются. Хотя многие взрослые в этом и не признаются, но у них часто возникают опасные мысли: «Я сейчас схвачу этого вопящего ребенка и хорошенько потрясу его!» Тот, кто таким образом перестает контролировать себя, ставит под удар здоровье и жизнь своего ребенка. Именно поэтому так важно в долгосрочной перспективе приучить детей к правильному сну. Дурное обращение с детьми тесно связано с завышенными требованиями и чувством беспомощности. Тот же, кто готов методично решать проблему, знает, что следующие ночи пройдут напряженно. Однако он держит ситуацию под контролем и не пускает события на самотек. Тогда и опасность нервного срыва у родителей будет меньше.

**!** Эти советы основываются на рекомендациях дипломированного психолога Аннет Каст-Цан. Она — специалист по поведенческой терапии и кроме того вместе с Г. Моргенротом выпустила пособие для родителей «Каждый ребенок может научиться спать».

## Мой ребенок научился этому раньше

Тугодумы против рано развившихся

Так говорит ребенок:

Он в отличие от своих старших товарищей ничего не говорит, ни одного слога.

Так говорят родители:

*«Скажи мама. Маааа-маааа. Или папа. Паааа-пааа!»*

Так говорят родители других детей:

*«А наш ребенок уже легко произносит фразы из двух слов».*

Так говорят бабушки и дедушки:

*«С ребенком что-то не в порядке».*

Молодым родителям приходится нелегко. И дело не только в недостатке сна из-за того, что малыш так часто хочет есть, или же у него болит животик, он плохо спит, или же просто безжалостно заявляет о том, что хочет ласки.

По-настоящему тяжело родителям становится, когда они выходят с ребенком на люди и начинают с энтузиазмом рассказывать о том, как развивается их маленькое чудо. И тут оказывается, что другие люди не испытывают по этому поводу особенного восторга.

И дело совершенно не в том, что другим не интересны их рассказы, совсем наоборот. Только причина этого интереса вовсе не та, которую предполагают пребывающие в эйфории родители. Их интересует процесс роста, вернее, процесс развития ребенка. Они получают от этих разговоров свое собственное маленькое садистское удовольствие. Вряд ли есть кто-то, в кого можно легче вселить неуверенность и вывести из себя, чем родители, у которых только что родился первенец.

Другие мамы и папы как бы случайно роняют фразы, которые должны поколебать у их слушателей убеждение в том, что с их ребенком все нормально. Тут может быть достаточно короткого: «А... ну наш малыш уже в три месяца, к счастью, нормально спал», и круги под глазами молодых родителей становятся еще темнее, чем раньше. Особенно злобные приятели вонзают кинжал еще глубже: «А сколько уже вашему? Четыре месяца?» В ближайшие ночи родители не спят уже не только из-за хнычущего младенца, но и из-за грызущего их сомнения в том, правильно ли их ребенок развивается.

Сильнейшее беспокойство может возникнуть и из-за более или менее благожелательных советов, касающихся воспитания. Вот бабушка говорит: «Знаешь, я тебя оставляла в кроватке в гораздо меньшем возрасте, и ты быстро успокаивалась. А если ты кричала, я не вскакивала сразу же». А дочка думает: «Я балую своего ребенка и воспитываю будущего тирана, из-за его плохого поведения какого-нибудь директора школы ославят по всей Германии».

Сомнения только усиливаются, когда выясняется, что ребенок подружки легко переворачивается на живот, а ваш собственный может только барахтаться на спине, словно герой Кафки. «Ах, — говорит подружка, с сочувствием глядя на маленькое насекомое, — ты что же, не делаешь с малышом никаких упражнений для развития мышц?» Упражнений? Каких упражнений? Даже те мамы и папы, которые в первый год жизни своего ребенка не ходят на работу, в такой момент осознают, что значит выражение «Не мать, а ехидна».

Против таких с виду безобидных, а на самом деле больно жалищих уколов родители могут защититься, только выработав у себя спокойствие и быстро переходя в контратаку: «Меня это не волнует! Я читала, что те дети, которые плохо спят ночью, просто перерабатывают большее количество впечатлений. И я с радостью встаю к нему». Сказав это, они могут спокойно наслаждаться наступившим молчанием.

Часто помогает еще и бездействие. Так, например, ваш сын в два года обходится только тремя словами, но все понимает и выработал



свой собственный язык, в котором есть даже главные и придаточные предложения: «Аа ы пооойм на улку, мозно зять патку?». Это значит: «Когда мы пойдем на прогулку, можно мне взять лопатку?» Проблема здесь возникает только для посторонних.

В таких случаях хорошо бы выяснить в подробностях семейную историю развития нескольких предыдущих поколений. Тогда можно будет легко отметить озабоченные расспросы вроде: «А вы не обращались с ним к специалистам», отвечая: «Его дедушка тоже заговорил только в два с половиной года, но зато вдруг стал говорить бегло».

И вот наконец малыш совершенно спокойно изрекает то, что он давно уже понимал: «Я тоже хочу вилку!» Ну совсем как дедушка. «А почему же он раньше ничего не говорил», — спрашивают те, что до этого так волновались. А сын спокойно и легко отвечает: «Да как-то не получалось».

**Что делать, если дети слишком долго не начинают говорить**

***Только ползает и бормочет, а не ходит и не разговаривает***

Один малыш уже говорит целыми предложениями, другой только что сказал «мама», а третий в год и два месяца все еще ползает вместо того, чтобы прочно стоять на ногах, — от этого родные начинают нервничать. Но родители могут расслабиться: то, что маленькие дети по-разному развиваются, до определенного уровня совершенно нормально. Многие уже в десять месяцев произносят фразы из двух слов, а другие в год и два месяца могут сказать только пару слов. Большинство детей к полутора годам владеют примерно 50 словами, и к своему второму дню рождения уже могут многое сказать. Ученые называют это «словарный рывок». Во время такого рывка дети начинают создавать фразы из двух слов, например: «Мама ножницы» («пожалуйста» они научатся говорить позже).

***«Я пока еще ничего не говорю»***

Такой темп оказывается недоступен для относительно большого количества детей: от 14 до 20% из них начинают говорить поздно.

Такие дети могут к двум годам использовать меньше 50 слов. За теми, кто поздно начинает говорить, надо следить — хотя это совершенно не обязательно должно означать, что они плохо развиваются. К трем годам примерно половина из них уже преодолевает это отставание и начинает свободно разговаривать. Если ребенок к трем годам выравнивается, то о недостатке слов больше не может быть и речи. Скорее всего, он уже сможет произносить целые предложения, например: «А вот велосипед Анны». А вторая половина «поздноговорящих» в три года уже действительно нуждается в помощи.

Но тем, кто плохо говорит в два года, пока что никакое лечение не нужно. Конечно, они нуждаются в постоянном наблюдении, а родители — в хорошей консультации. Им, например, стоит сходить к логопеду.

#### ***«Ну скажи хоть что-нибудь!»***

«Он просто не хочет говорить, — думают некоторые родители и требуют от ребенка: — Скажи хоть что-нибудь!» Но дети, ощущая давление, больше не испытывают радости от общения. Родителям стоит лучше создавать раскованные ситуации, в которых можно было бы поговорить: например, по вечерам рассматривать с ребенком картинки в книге. При этом им надо не просто читать краткие подписи к картинкам, а рассказывать маленькие истории о каждой из них и вовлекать в этот процесс детей. Но только вопросы вроде «А где здесь коровка?» не помогут. В идеале надо говорить так: «А это что за животное? Да, корова. А что корова здесь делает?» При этом родители должны хвалить ребенка за каждую попытку коммуникации, и даже если он продолжает говорить не «корова», а «муу», то поправлять его не надо. Лучше подхватить его фразу и сказать: «Точно, корова мычит — муу. А вот, посмотри, она ест траву». Тот, кто будет делать это каждый вечер по десять минут, окажет огромную помощь своему ребенку. Для многих детей этого будет вполне достаточно.

### ***Надо оставлять ребенка в покое***

Родители не должны постоянно разговаривать с ребенком. Любая уставшая мама имеет право, гуляя с ребенком, просто помолчать. Но хорошо бы сделать так, чтобы в течение дня существовали «островки разговоров», и, например, свои обычные каждодневные дела не всегда выполнять молча, а сопровождать их диалогом. Тогда дети будут снова и снова слышать одни и те же слова. Только таким образом они смогут расширить свой словарный запас и освоить правильную грамматику. Можно молча накрыть на стол, а можно сказать: «А теперь мы будем накрывать на стол, но где же стаканы? Ты можешь сам поставить свой стакан на стол?» Полезно также понять, что интересно ребенку. Если вашему сыну интересна стройка, то показывайте ему ее почаще и говорите с ним об экскаваторах и кранах, о том, какого они цвета и что эти машины делают.

### ***Свой собственный язык***

Многие дети заменяют недостающие им слова своими собственными звукосочетаниями, которые обычно понимают только родственники. Родители должны спокойно переводить для других людей слова с этого «иностранного языка», и тогда их ребенок сможет общаться. Он просто еще не умеет высказываться. Родители могут также ненадолго вмешаться в детскую игру и объяснить другому ребенку: «Мне кажется, он хочет лопатку».

### ***Покажи пальчиком***

Другие «поздноговорящие» могут хорошо объясняться жестами, и посторонние люди часто считают это проявлением «молчаливости» — но это не лень. Когда дети смогут, они заговорят. А пока что им надо помогать, но не жестами, а словами. Когда ребенок показывает на стакан с молоком, то родителям надо сказать: «Ты хочешь молока? Подожди, сейчас я тебе налью молока». Чем чаще слово будет повторяться, тем скорее ребенок его освоит. И в какой-то момент вместо жеста раздастся «мо».

**«Скажи: “Молоко”, или ничего не получишь!»**

Представьте себе, что от вас требуют того, что вы просто не способны сделать. Это же очень неприятно. Дети всегда общаются на том уровне, на котором они могут это делать. Им очень важно чувствовать, что их понимают. Поэтому родители не должны напрягаться и сердиться, если дети объясняются с помощью жестов или звуков. Слова со временем появятся. В основном родители интуитивно ведут себя правильно.

Возьмем для примера так называемый детский язык: люди, общающиеся с младенцами и маленькими детьми, начинают говорить намного мелодичнее, громче и короче. Это совершенно правильное поведение, если вы хотите освоить новый язык. Представьте себе, что вы приехали в Финляндию. Финнам будет очень приятно, если вы будете разговаривать с ними короткими мелодичными фразами, тогда время от времени они смогут улавливать те слова, которые уже слышали раньше. Многие дети нуждаются в том, чтобы с ними долго разговаривали таким образом, другие — меньше, но родители сами приспосабливаются. Если ребенок знает много слов, то мама и папа начинают следить за грамматикой. Если ребенок говорит: «сюда класть», то родители отвечают: «правильно, кубик надо положить сюда». Все очень просто, без всяких поучений.

**!** Эти советы основаны на рекомендациях психолога Сабины Фреферт, сотрудницы Института раннего развития Билефельда, специалиста по диагностике развития и преподавателя на курсах повышения квалификации для воспитателей и учителей.

## Всегда готова кормить грудью

Кормление грудью на людях

Так говорит ребенок:

*≤Ням-ням!≥*

Так говорят родители:

*«Что вы устались, надо покормить ребенка!»*

Так говорят родители других детей:

*«А мы с нашим ребенком в первые шесть месяцев вообще не выходили из дома».*

Так говорят бабушки и дедушки:

*«В наше время считалось, что кормление грудью вредно для ребенка».*

Молодая мать не принадлежит к тем женщинам, которые охотно демонстрируют свои неприкрытые прелести каждому встречному. В отличие от других женщин, которые могут снять верхнюю часть купальника на море, на хорошо просматриваемых балконах или в Английском саду, она предпочитает прикрывать интимные части своего тела тканью. Но голодный ребенок не обращает внимания ни на стыдливость, ни на наличие интимных частей тела. Он хочет сосать грудь, неважно где.

Дома это не проблема, даже когда приходят гости, один за другим восхваляющие ребенка. Продемонстрировав малыша, мать садится кормить ребенка или же уходит в соседнюю комнату. Но вот наступает момент, когда так поступить уже невозможно: день рождения дяди. Его отмечают в ресторане, таком же солидном и консервативном, как и сам дядя.

Большая часть гостей женского пола принадлежит к поколению дядюшки, а значит, их еще отговаривали от кормления грудью: неужели они хотят, чтобы все ядовитые вещества перешли

из их тела прямо в организм нежного ребеночка? То, что кормление грудью полезно и для ребенка, и для матери, врачи выяснили уже намного позже.

И вот молодая мать сидит в ресторане и находится в центре внимания, ну, или почти в центре. Все хотят поддержать крошечного члена семьи, погладить его, потискать. Малышу это совсем не нравится, он еще никогда не был окружен такой суматохой и поэтому намного раньше обычного тянется туда, где чувствует себя увереннее всего — к груди.

Он начинает жалобно плакать как раз в тот момент, когда дядюшка собирается начать свою приветственную речь. «Ну что же, подождем, пока успокоится наш голодный новоприбывший», — вежливо останавливается он. 12 пар глаз смотрят на молодую мать, которая лихорадочно дергает за шнурки верхней части своей одежды и пытается расстегнуть бюстгальтер. Ее грудь отреагировала на детский крик, она ведь приспособлена для кормления, на футболке уже появилось мокрое пятно. Голодный малыш кричит громче. Терпение — это добродетель, которой ребенок научится позже. А может быть, и никогда не научится.

Когда она пытается скромно отвернуться от праздничной компании, то встречается со взглядом семи пар чужих глаз, вопросительно глядящих на нее из-за соседнего столика. Она вздыхает и поворачивается назад, задирает футболку (восемь пар глаз скромно отворачиваются, десять пар напряженно за ней наблюдают) и затыкает рот ребенку.

Наступает тишина. «Итак, теперь я могу...» — говорит дядюшка, обращаясь к своим гостям... «И, конечно же, я приветствую нового гражданина земли!» — восклицает он. 12 голов снова поворачиваются к матери и ребенку. В этот момент малыш как раз с громким чмоканьем теряет грудь, изо рта у него льется тоненькая струйка молока.

Две пожилые дамы за соседним столиком лихорадочно машут официанту и тихо, но вполне различимо говорят ему: «Неслыханно... какой упадок нравов... как ей не стыдно... пожалуйста, скажите ей...»

Официант приближается к матери, а крошечный ребенок как раз только что срыгнул ей на плечо, издав такой звук, как будто он не малыш, а торговец пивом. Только она собралась приложить ребенка к другой груди, как официант прикасается к ее плечу.

— Простите пожалуйста, но дам за соседним столом смущает ваша непосредственность. Не могли бы вы выйти из зала на время кормления? — спрашивает он и показывает рукой на дверь, чтобы никто случайно не решил, что его вопрос — риторический.

Мать нервно сглатывает слюну и краснеет. Малыш сучит ножками, он все еще хочет есть. Глаза по-прежнему внимательно смотрят, брови поднимаются чуть ли не до волос.

— И где же, скажите на милость, моя жена должна кормить ребенка? — вступает в беседу отец.

Об этом официант как-то не подумал.

— Ну, — нерешительно говорит он, — мы могли бы поставить стул в женском туалете...

— Это несерьезно! — фыркает отец.

Ребенок кричит, он не понимает, почему его заставляют так долго ждать. Отец складывает все детские принадлежности в сумку, коротко прощается с онемевшими гостями и ведет свою пунцовую от смущения жену вместе с пунцовым от крика ребенком к выходу. Матери кажется, что, проходя мимо отпрянувших в ужасе пожилых дам за соседним столиком, отец что-то рычит. Она кормит ребенка в машине.

Когда она вечером изливает душу своей сестре, та отвечает ей старой мудрой пословицей: «Взялся за гуж, не говори, что не дюж». На следующий день они встречаются в кафе. Как раз в то время, когда надо кормить. Здесь посетители лет на 50 моложе, чем в ресторане. Но мать все равно очень взволнована. Она быстро прикладывает ребенка к груди, которая была видна всего одно мгновение. И все равно за соседним столиком парочка начинает шептаться и глазеть на нее. Теперь они даже показывают на нее пальцем. Это уже слишком. «Подержи-ка», — говорит она сестре и протягивает ей озадаченного ребенка. После этого мать одергивает кофточку, выпрямляет спину, вскакивает и гневно кричит:

— Почему вы не даете мне спокойно покормить ребенка? Что вы устались? Вы что, никогда грудь не видели? Вон там снаружи реклама нижнего белья, глазейте сколько хотите!

Сестра, как и парочка за соседним столом, сидят, лишившись дара речи.

— Я, — кричит мать, показывая на свою грудь, — я даю своему ребенку самое лучшее. И если вам это не нравится, то уходите! А я останусь! И буду кормить грудью!

Все посетители кафе умолкают, люди поворачиваются к ним, чашки застывают на полпути ко рту. Первой приходит в себя женщина за соседним столом:

— Но, — лепечет она, — мы же не на вас... мы на него...

Она показывает на другой столик. Там сидит известный актер. Он дружелюбно подмигивает матери.

И вот она уже вылетает из кафе вся пунцовая от стыда. Через пару минут за ней выходит сестра и, изо всех сил сдерживая смех, выносит вопящего малыша.

— Посмотри, — говорит она и протягивает пеленальную сумку.

На ней красуется автограф актера. Он написал: «Родители должны знать: это все временно».

### **Как кормить грудью на людях**

#### ***Ешь, дитя мое***

В Германии, к сожалению, недружелюбно относятся к кормлению грудью. Существуют двойные стандарты: с одной стороны, кормление грудью восхваляют, как самый лучший и самый здоровый вариант еды для ребенка. Но в то же время некоторые люди сильно затрудняют жизнь матерей, которые кормят ребенка публично. На кормление младенцев часто еще могут отреагировать мирно, но чем старше ребенок, тем больше будет осуждающих взглядов и комментариев. А ведь кормление грудью — это просто нормальное питание ребенка. И у детей, которых кормят грудью, может разыграться аппетит — почему же они должны голодать? Мы же не скрываемся, когда хотим поесть.



### ***Грудь везде и всюду***

Вообще-то мужчинам пора бы привыкнуть к виду обнаженной груди, так как она видна повсюду, а на рекламных плакатах еще и в огромным размерах. Женская грудь играет существенную роль в общественной жизни, но только не как источник питания для детей. Голая грудь ассоциируется только с сексом и порнографией. Поэтому кормящим матерям иногда приходится слышать, что они ведут себя «противно, неприлично и вызывающе». Как реагировать на такие нападки, каждая мать должна решать сама, в зависимости от ситуации и настроения. Не надо делать только одного — отучать ребенка от груди. Матери могут, наоборот, утвердиться в мысли о том, что давать ребенку грудь — одно из самых естественных дел на земле и делать это можно, не только находясь в своих четырех стенах.

### ***Одежда с отверстиями***

Женщины при этом не обязаны полностью оголяться: если кормить ребенка аккуратно, то и грудь почти не будет видна. Особенно удобно это делать в блузках или футболках, или в одежде для кормления с отверстиями и специальными прорезями. Тогда ребенок лежит у груди, которая оказывается видна лишь короткий момент. При желании можно усесться в сторонке у стены или в углу, защититься от косых взглядов кофтой или же накинуть легкую шаль или платок на грудь и на ребенка. Можно потренироваться дома перед зеркалом или с помощью своего партнера, чтобы потом и самой чувствовать себя непринужденно, и приучить к этому ребенка. Но не стоит заходить так далеко, как это делают в США, где некоторые женщины надевают накидку, под которой не видно ни ребенка ни груди. Это выглядит так странно, что можно гарантировать — все будут пялиться.

### ***Этого нет в меню***

Открыта будет грудь или нет, все равно в ресторане возникает важный вопрос: могу ли я кормить, сидя за столиком, или же мне лучше поискать укромный уголок? Если кому-то так удобнее,

то, конечно, можно пересесть, хотя таким образом вы уж точно привлечете внимание. А вот за столом, наоборот, кормление вообще может пройти незамеченным. Особенно если мать сразу же отреагирует на первые признаки голода у ребенка, и, как только тот начнет причмокивать и искать грудь, то тут же ее получит. Тогда все пройдет быстро и не привлечет никакого внимания. Но если ребенок сначала будет громко кричать, а мать начнет искать свободный столик, чтобы за ним покормить, то, конечно же, все будут на нее смотреть.

### ***Не все матери равны между собой***

Никакому посетителю ресторана не придет в голову изгонять оттуда женщину, которая даст ребенку бутылочку. А вот с кормящими матерями это часто происходит. Когда нет подходящего места для кормления, ей могут предложить неудобный стул в туалете или в пеленальной комнате. Там может плохо пахнуть и вообще обстановка часто негигиеничная. Вот с такой дискриминацией матери не должны мириться.

### ***Так что же, лучше бутылочку?***

Из-за всех этих неприятностей некоторые женщины перестают кормить грудью. Если мать не хочет давать ребенку грудь на людях, то лучше ей сцедиться, чем вообще отказываться от кормления грудью. Конечно, сцеживание занимает много времени, и сначала надо потренироваться кормить из бутылочки: может оказаться так, что бутылочка будет готова, а голодный малыш откажется от непривычной соски. Вообще-то кормление грудью более практично и связано с меньшим напряжением: молоко в груди всегда правильной температуры и готово к употреблению. Тем, кто боится давать ребенку грудь на людях, стоит сначала попробовать кормить в тех местах, где это само собой разумеется, например, в группах по обучению грудному вскармливанию или на психологических занятиях для молодых матерей. Там женщины могут преодолеть свои комплексы и почувствовать поддержку.

### ***Кормление по потребности — как матери, так и ребенка***

Многие женщины пытаются как можно реже кормить ребенка грудью на людях. У них получается это спланировать, ведь мать знает ритм кормления своего ребенка. Кормить «по потребности» означает и учитывать потребности матери. Нет ничего плохого в том, чтобы перед выходом из дома дать ребенку грудь, даже если он не очень голоден. Тогда он сможет продержаться два или три часа, пока мать снова не окажется в замкнутом пространстве. И вряд ли кому-то придет в голову кормить ребенка на улице, если там холодно.

Кроме того, можно наметить для себя опорные пункты — скажем, места для чтения в книжном магазине или — для тех, кто совсем не может переносить враждебных взглядов — кабинки для переодевания в магазинах одежды. Во многих магазинах у входа висит объявление: «Мы рады, если вы будете у нас кормить ребенка грудью», и рядом нарисована кормящая мать. Но в других магазинах или кафе мать все равно должна быть желанным гостем. Это точно.

### ***Такой большой и все еще сосет грудь?***

Несмотря на то что многие готовы принять кормление грудью младенцев, но на мать годовалого ребенка, который все еще просит грудь, очень часто начинают коситься. Многие женщины оказываются достаточно хорошо информированными и сознательными, чтобы сказать: «Это по-прежнему самая здоровая еда для моего ребенка». Кроме того, после шести месяцев отлучение от груди происходит постепенно, кормления одно за другим начинают заменять прикормом. Всемирная организация здравоохранения советует продолжать кормить грудью параллельно с прикормом вплоть до второго года жизни ребенка и дальше, пока этого хотят мать и дитя. Очень часто дети постарше хотят получить грудь не только из-за чувства голода, но и потому, что в этот момент им нужно отдохнуть, почувствовать близость матери и ощутить уверенность в себе. Поэтому взять на ручки подросшего ребенка — это тоже прекрасно, и вовсе не дает оснований для дурацких рассуждений.

**!** Советы основываются на рекомендациях Регины Гресенс, акушерки, консультанта по грудному вскармливанию (обладательницы Международного сертификата консультанта по вопросам грудного вскармливания) и специалиста по нетрадиционным методам психотерапии. Она консультирует в Гамбурге, помогая в самых тяжелых ситуациях, связанных с грудным вскармливанием и детскими проблемами. 20 лет назад она «долго и с удовольствием» кормила грудью своего сына, а после этого решила облегчить этот процесс другим матерям. Она в восторге от инициативы баварского города Фихтаха: этот город провозгласил дружелюбное отношение к кормлению грудью, и более 40 магазинов официально заявили, что они «рады, если матери будут кормить здесь грудью».