

Эта книга принадлежит

Контакты владельца

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](#)

Tracy Hogg
with Melinda Blau

Secrets of the Baby Whisperer

How to Calm, Connect,
and Communicate with your Baby

Ballantine Books • New York

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

Трейси Хогг
Мелинда Блау

Секреты высыпавшейся мамы

О сне, кормлении и общении
с малышом от рождения
до детского сада

Перевод с английского Ольги Андриановой

Москва
Издательство «Манн, Иванов и Фербер»
2015

[>>>](http://kniga.biz.ua) Купить книгу на сайте kniga.biz.ua

УДК 159.922.736.2+649.16
ББК 88.611.3+57.32
Х68

На русском языке публикуется впервые

Издано с разрешения Atria Books, a division of SIMON & SCHUSTER Inc.
и литературного агентства Andrew Nurnberg

Хогг, Трейси

Х68 Секреты высыпавшейся мамы. О сне, кормлении и общении с малышом от рождения до детского сада / Трейси Хогг, Мелинда Блау; пер. с англ. О. Андриановой. — М. : Манн, Иванов и Фербер, 2015. — 368 с.

ISBN 978-5-00057-492-8

Тысячи родителей по всему миру уже обратились к книгам известного эксперта Трейси Хогг, чтобы наладить общение с их маленькими детьми. С этой книгой вы освоите «banguage» (baby-language) — язык, на котором маленькие дети сигнализируют вам о своих потребностях, чувствах и эмоциях, сможете лучше понимать своего ребенка и заниматься воспитанием с учетом уникальных свойств его личности, характера и стадии развития.

Это книга для всех родителей и тех, кто ждет пополнения в семье.

УДК 159.922.736.2+649.16
ББК 88.611.3+57.32

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

Правовую поддержку издательства обеспечивает юридическая фирма «Вегас-Лекс».

VEGAS LEX

ISBN 978-5-00057-492-8

© 2005 by Tracy Hogg and Melinda Blau
© Перевод, издание на русском языке, оформление . ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2015

Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>

Содержание

Предисловие к русскому изданию	7
Введение	
От советов к решению проблем	
<i>Мой самый важный секрет</i>	9
Глава 1	
EASY не обязательно значит «легко» (но ведь получается!)	
<i>Приучайте ребенка к правильному режиму</i>	21
Глава 2	
Даже у младенцев есть эмоции	
<i>Определение настроения в первый год жизни</i>	51
Глава 3	
Кормление жидкой пищей	
<i>Проблемы кормления в первые шесть месяцев</i>	81
Глава 4	
Начали прикорм — и питались счастливо с тех пор	115
Глава 5	
Учим малышей правильно спать	
<i>Первые три месяца и шесть факторов нарушения сна</i>	153
Глава 6	
Взять на руки / снова положить	
<i>Метод обучения сну в возрасте от четырех месяцев до года</i>	195
Глава 7	
«Мы всё еще недостаточно спим»	
<i>Нарушения сна после года</i>	239

Глава 8

Укрощение детей в возрасте от года до трех лет..... 261

Глава 9

Здесь поможет EEASY

Приучение к туалету в раннем возрасте..... 303

Глава 10

Как только думаешь, что достиг результата... все снова меняется

Двенадцать самых важных вопросов

и двенадцать принципов решения проблемы 327

Благодарности..... 353

Предисловие к русскому изданию

Дорогие родители!

Вы держите в руках эту книгу не случайно: в вашей жизни произошло чудо — появился малыш. И сразу возникло множество вопросов! Как кормить? Как воспитывать? Почему он плачет? Почему он не спит? Эта книга подскажет вам, где искать ответы на них — послушать вашего ребенка! Специалист по уходу за новорожденными, Трейси Хогг, известная читателям во всем мире как Baby Whisperer, Шепчущая младенцам, убеждена что внутри каждого родителя скрывается «переводчик» с языка младенцев — просто ему нужно помочь раскрыться.

Каждый ребенок уже с рождения — индивидуальность, неповторимая личность, которую надо изучать, с которой надо знакомиться. Когда ребенок плачет, это не просто бессодержательное хныканье. Это целое послание, через которое ребенок пытается донести до взрослых свою потребность. Поэтому так важно внимательно присматриваться, прислушиваться к своему ребенку — и удовлетворять именно то, о чем он просит, а не сводить все к стандартным интерпретациям «хочет кушать» или «болит животик».

Трейси Хогг, опытная детская медсестра, имеет колоссальный опыт взаимодействия с самыми разными родителями и малышами, и каждой семье она предлагает индивидуальный метод, который поможет упорядочить жизнь всей семьи при появлении в ней малыша. С помощью ее советов вам будет легче понять характер своего ребенка, научиться общаться с ним и в конце концов стать для своего малыша лучшим другом.

Схема воспитания и развития ребенка, предлагаемая автором книги, строится на четком соблюдении режима дня, который должен включать в себя четыре действия: кормление, активность, сон, свободное время для мамы. Именно в такой последовательности. Каждому из этапов посвящены отдельные главы (о том, как правильно организовать кормление, бодрствование, засыпание), в которых Трейси предлагает различные советы в зависимости от возраста ребенка, его характера и темперамента. Для каждого периода жизни малыша приведены наиболее частые трудности, с которыми сталкиваются родители, и даны простые и эффективные способы их преодоления.

Конечно, предлагаемый в книге метод — это не расписание, не точный временной график, потому что ваш малыш не может жить строго по часам. Но соблюдение

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

режима сделает жить в вашей семье слаженной и внесет в нее предсказуемость, в которой так нуждается ваш малыш. Четыре элемента режима, выделяемые Трейси Хогг, тесно связаны между собой — изменения в одном неизбежно повлекут изменения в трех остальных.

Кормление. День малыша всегда начинается с кормления. Сначала это жидкая пища, а с шести месяцев вводится прикорм — и малыш попадает в увлекательное «большое путешествие из страны, где тебя кормили родители, в страну, где ты будешь есть сам». «ФрутоНяня» помогает сделать это путешествие вкусным и интересным, обеспечивая ребенка с самой первой ложки всеми необходимыми продуктами, полезными и важными для его роста и развития. Избавляя маму от забот о кормлении, «ФрутоНяня» помогает ей сохранить силы и бодрость для совместных игр и приключений со своим малышом.

Активность. Сытый и здоровый малыш с удовольствием познает окружающий мир, каждый день совершая множество великих открытий. Он изучает форму и цвет окружающих предметов, развивает мелкую моторику, учится общаться и быть самостоятельным.

Сон. Во сне ваш малыш растет и развивается. Здоровый сон помогает ему усвоить полученные за день впечатления набраться сил для новых свершений.

Свободное время для мамы. Чтобы воспитать счастливого малыша, мама должна уметь заботиться о себе. От этого выиграет вся семья, и малыш — в первую очередь. «ФрутоНяня» много лет помогает маме и освобождает время для совместных игр и развития малыша. Время, которое вы проводите со своим малышом, бесценно, ведь вы — его главный проводник и открываете окружающий мир вместе с ним!

Радуйтесь совместным открытиям, мама и малыш!

*С любовью и заботой,
Ваша «ФрутоНяня»*

ВВЕДЕНИЕ

От советов к решению проблем Мой самый важный секрет

Как я стала «миссис Решай Проблемы»

Дорогие мамы, папы и малыши! Я одновременно с радостью и с робостью хочу открыть вам свой самый важный секрет: как можно решить любую проблему. Я всегда гордилась своим умением помогать родителям в том, чтобы они научились понимать своих малышей и заботиться о них, и просьба любой семьи войти в их жизнь — всегда честь для меня. Это очень личный и полезный опыт. В то же время литературная деятельность принесла мне широкую известность. С того времени, когда я опубликовала свои первые две книги — а это случилось в 2001 и 2002 годах, — имел место целый ряд удивительных случаев и неожиданностей, превзошедших все фантазии девочки из Йоркшира. Помимо обычных частных консультаций я стала выступать на радио и телевидении. Я начала ездить по стране и всему миру. Я встретила удивительных родителей и детей, которые открыли мне свои дома и сердца. Я общалась с тысячами людей на своем сайте, читала их электронные письма и отвечала на них, участвовала в дискуссиях на форумах.

Впрочем, не волнуйтесь. Несмотря на столь широкую деятельность, я осталась все той же и продолжаю усердно трудиться. Хотя в некотором смысле я немного изменилась: я больше не Шепчущая младенцам — я теперь миссис Решай Проблемы*. Я сама решаю проблемы. И к этому привели меня вы.

Во время своих поездок, а также через сайт и электронную почту я получила множество благодарностей и слов признательности от мам и пап, последовавших моим советам. Но меня забросали просьбами о помощи еще и те из вас, кто слишком поздно прочел мою первую книгу. Вероятно, вы пытаетесь приучить ребенка

* В оригинале mrs. Fix It — от сценического псевдонима Терри Макгроу, популярной ведущей телепередач с полезными советами по обустройству дома, садоводству, ремонту и т.д. — *Здесь и ниже, если не указано иное, примечания переводчика.*

к строгому режиму, но, как я полагаю, не уверены, можно ли применять к восьми-месячным детям те же самые принципы, что и к новорожденным. Вероятно, вы недоумеваете, почему ваш ребенок не делает того, что делают другие дети. А может быть, вы столкнулись с серьезной проблемой сна, с трудностями кормления или вопросами поведения — либо же, бедные вы мои, со всеми этими бедами одновременно. В каком бы затруднительном положении вы ни оказались, я слышу один и тот же страдальческий мотив: «С чего мне начать, Трейси?» Вас удивляет, почему некоторые из предложенных мною стратегий не работают, как вам кажется, в случае с вашим ребенком.

Я занималась всеми этими вопросами на протяжении нескольких лет. Мне приходилось давать консультации в довольно серьезных ситуациях, когда, например, трехмесячный младенец имел такой сильный рефлекс, что почти не удерживал пищу. Он никогда не спал более двадцати минут ни днем ни ночью. Был случай с девятнадцатимесячным ребенком — он не ел прикорм и просыпался каждый час для кормления грудью. Его состояние сепарационной тревоги было настолько серьезным, что мать не могла его успокоить. У одного двухлетнего ребенка приступы гнева случались так часто, что родители боялись выйти из дома. Мне приходилось заниматься ситуациями, подобными этим, и я стала известна как миссис Решай Проблемы. И в конце концов я поняла, что должна помочь вам овладеть базовыми стратегиями, приведенными в моих первых работах.

В этой книге я хочу вас взять за руку, избавить от страхов и показать, как утвердиться в роли родителя. Я хочу передать вам то, что узнала сама в течение жизни, и научить разговаривать на языке ребенка. Кроме того, я постараюсь ответить на ваши вопросы. Я хочу, чтобы вы были способны думать так, как думаю я. Я могла бы составить список всех трудностей, возникающих перед родителями, но дети и семьи не похожи друг на друга. Поэтому, когда ко мне обращаются с частной проблемой, я, чтобы определить, что действительно происходит в данной семье или с данным конкретным ребенком, всегда задаю по меньшей мере один вопрос, а потом целый ряд других — о том, что уже сделали в сложившейся ситуации и родители, и сам ребенок. Только после этого я предлагаю свой собственный план действий. Моя цель — помочь вам уловить ход моих мыслей и приучить вас задавать себе вопросы. Со временем вы научитесь не только понимать детей, но и решать их проблемы — вы станете мистером или миссис Решай Проблемы. Однако, прежде чем вы продолжите чтение, я хочу напомнить вам одну важную вещь:

Проблема — это не что иное, как вопрос, который необходимо задать, или ситуация, требующая творческого решения. Задавайте правильные вопросы — и вы получите правильные ответы.

Будь терпеливым и понимающим родителем

Терпеливый и понимающий — два качества, которые вам понадобятся независимо от возраста вашего ребенка. Каждый раз, когда я встречаюсь с родителями, имеющими какую-нибудь проблему, ничто в моей «большой тройке» — сон, кормление или поведение — никогда не обходится без хотя бы одного, а то и обоих, из этих качеств. Однако терпение и понимание требуются от родителей не только в проблемных ситуациях, они необходимы и в обычном, повседневном общении. Когда хотя бы один из родителей способен к проявлению терпения и понимания, это положительно сказывается на играх и развлечениях, на поездках в супермаркет, на поведении ребенка в присутствии других детей и на множестве других повседневных ситуаций.

Ни один из родителей не может всегда быть терпеливым и понимающим, но чем чаще мы проявляем эти качества, тем в большей степени они становятся нашим привычным способом поведения. Нет ничего лучше практического опыта. На протяжении всей книги я буду всегда напоминать вам о терпении и понимании. А сейчас я хочу объяснить вам суть каждого из качеств.

Терпение. Оно требуется всем родителям, вставшим на этот трудный, кажущийся бесконечным путь, где надо уметь предвидеть все. Какой-то месяц — и сегодняшняя главная проблема остается в прошлом, при этом мы, как правило, забываем о ней и говорим ей «Прощай». Мне неоднократно приходилось видеть: родители неосознанно выбирают тот способ, который представляется им более легким, а потом убеждаются, что оказались в опасной и безвыходной ситуации. Именно так начинается бессистемное воспитание (о нем я расскажу далее). Мне пришлось работать с одной мамой, которая, чтобы успокоить малыша, постоянно давала ему грудь. Это привело к тому, что ребенок в возрасте пятнадцати месяцев не мог уснуть самостоятельно и требовал кормления грудью четыре-шесть раз за ночь. Несчастливая, измотанная мать заявляла, что она бы и рада отучить его, но ничто другое не помогает. В таких ситуациях требуется терпение, чтобы пережить переходный период.

Когда у вас есть ребенок, вам всегда непросто: у вас в доме все время беспорядок, грязь. Следовательно, вам опять-таки потребуется терпение (и внутренняя стойкость), чтобы вынести этот хаос, спокойно пережить отпечатки пальцев тут и там и лужи на полу. Все родители проходили через подобное на первых порах. Найдется ли такой малыш, который сразу научится пить из кружки, не проливая жидкость на пол? А крошки, падающие на пол, — они ведь появились не сегодня и не скоро закончатся. Если вы позволяете малышу самостоятельно осваивать поведение за столом, самому наливать себе, соблюдать аккуратность, если разрешаете ему ходить по комнате, где полно всяких запретных мест и предметов, — все перечисленное потребует от вас терпения.

Родители, не обладающие этим важным качеством, могут непреднамеренно спровоцировать обсессивные расстройства даже у очень маленьких детей.

Двухлетняя Тара, с которой я встретилась во время своих поездок, явно хорошо усвоила уроки своей сверхаккуратной мамы Синтии. Войдя в их дом, вы бы никогда не сказали, что здесь живет маленький ребенок. И неудивительно. Синтия ходила за дочерью повсюду с влажной салфеткой, вытирала ей лицо, убирала шваброй пролитое на пол, складывала игрушки в коробки, как только Тара бросала их на пол. Девочка росла вся в мать: одним из ее первых слов стало «глязный». Вероятно, это было бы неплохо, если б не тот факт, что Тара боялась одна отходить далеко от матери и начинала плакать, если другие дети прикасались к ней. «Особый случай», — скажете вы. Вероятно, мы бываем несправедливы к малышам, когда не позволяем им делать то, что делают другие дети: иногда немного испачкаться, иногда немного попроказничать. Одна удивительная мама из тех, что относятся к терпеливым и понимающим, рассказала мне, что она регулярно организовывала «поросячьи вечеринки» для своих детей — ужин без столовых приборов и посуды. И здесь мы видим удивительный парадокс: когда мы разрешаем детям отказаться от установленных правил и побеситься, часто они не заходят в этом так далеко, как можно было бы от них ожидать.

Терпение — необходимое качество, если вы стремитесь отучить ребенка от плохих привычек. Естественно, чем он старше, тем дольше вам придется потрудиться. Вы должны понимать, что независимо от возраста ребенка на это требуется время и вы не можете ускорить процесс и сразу же получить результат. Но вот что я вам скажу: лучше пораньше проявить терпение и найти время на то, чтобы учить своих детей и говорить им, чего вы от них ожидаете. Вы бы предпочли заняться избавлением от плохих привычек двухлетнего ребенка — или подростка?

Понимание. Понимание личности ребенка должно начинаться с того момента, когда он делает первый вдох, появляясь из утробы матери. Будьте постоянно в курсе того, что думает ваш ребенок. И в буквальном, и в переносном смысле. Присядьте на корточки, чтобы ваши глаза были на уровне глаз малыша, и посмотрите на мир так, как смотрит он. Предположим, что вы впервые берете ребенка с собой в церковь. Присядьте; представьте, какой вид открывается ему с его места или из его прогулочной коляски. Вдохните запахи: попробуйте представить, как ощущает он своим маленьким носиком аромат ладана или свечей. Прислушайтесь к гулу толпы, пению хора и звучанию органа. Может быть, для ушей малыша это слишком громко? Я не считаю, что вы должны избегать новых мест. Напротив, очень хорошо показывать ребенку новые виды, новые звуки, новых людей. Если ваш младенец постоянно плачет в незнакомой ему обстановке, то вы, будучи понимающим родителем, услышите, что он говорит вам: «Для меня уже многовато. Давай не все сразу». Или: «Может, покажешь мне это через месяц-другой?» Способность к пониманию позволяет вам настроиться на одну волну, узнать своего ребенка и научиться доверять своим инстинктам в отношениях с ним.

Понимание — это и обдумывание вопросов, прежде чем начать их решать, и планирование на будущее. Не ждите, когда нагрянет беда, особенно если нечто подобное

у вас уже случалось. Например, если вы видите, что, часто играя вместе в песочнице, ваш малыш и его приятель постоянно воюют друг с другом и каждое утро заканчивается слезами, постарайтесь сделать так, чтобы ваш ребенок играл с другим мальчиком или девочкой, даже если вам не очень нравится его мама. Ведь смысл заключается в том, чтобы дети *играли* — а не в том, чтобы заставлять своего малыша общаться с кем-то, кто ему не нравится и с кем у него не ладятся отношения. Если вам хочется перекинуться парой слов со своей подругой, тогда найдите ребенку няню.

Понимание означает осознание того, что вы говорите и что вы делаете вместе с ребенком и по отношению к нему. При этом вы должны быть последовательны. Ваша непоследовательность, отсутствие логики в ваших поступках запутают, собьют с толку ребенка. Так, если вы однажды скажете: «В гостиную не едят», а на другой день вечером не заметите, что ваш сын поедает чипсы из пакета, сидя на диване, то ваши слова ничего не будут значить. Он перестанет обращать на них внимание — и разве можно его в этом винить?

Наконец, понимание означает способность эмоционально чувствовать своего малыша и быть всегда рядом с ним. Я всегда мучительно переживаю, когда вижу, как кто-то игнорирует детский плач. Плач — первый язык, на котором изъясняется ребенок. Поворачиваясь спиной к плачущему малышу, мы говорим этим: «Мне нет до тебя дела». Бывает, что оставленные без внимания дети прекращают плакать, но они перестают и радоваться. Я видела родителей, которые ничего не предпринимали, когда их дети плакали, считая, что надо держать их в строгости («Не хочу его баловать» или «Пусть немного поплачет, это только на пользу»). Я видела матерей, которые отказывались взять ребенка на руки и говорили: «Сейчас я больше нужна его сестренке, а он подождет». И заставляла ребенка ждать, и ждать, и ждать... *Никакие причины не оправдывают игнорирования вами своего ребенка.*

Наши малыши нуждаются в том, чтобы мы находились рядом с ними, чтобы мы были мудрыми и сильными, чтобы могли прийти им на помощь. Мы — лучшие учителя для них, а в первые три года их жизни — и единственные. Мы должны быть терпеливыми и понимающими родителями, чтобы дети могли развивать в себе самые лучшие качества.

Ну почему это не помогает?

«Ну почему оно не помогает?» — вот один из вопросов, который мне обычно задают родители — например, мамы, добивающиеся того, чтобы малыш поспал более двух часов, или поел, или перестал колотить других детей. Я часто слышу одни и те же реплики: «Да, но...», или «Да, я знаю, вы говорили мне, что я должна будить ее днем, чтобы она спала ночью...», или «Да, я слышала, что на это требуется время, но...», или «Да, я помню, вы советовали выводить его из комнаты, когда он начнет проявлять агрессивность...» Я думаю, вы уже поняли, в чем дело.

Мои подходы к общению с ребенком действительно *дают результат*. Я сама применяла их на тысячах детей и обучала своим методам родителей во всем мире. Я не волшебница. Я просто знаю эту тему и имею опыт. Разумеется, я понимаю, что с одними детьми труднее, чем с другими (тут все так же, как и со взрослыми). К тому же некоторые периоды развития, например когда у малыша прорезываются зубы или во время болезни (вашей или ребенка), могут быть более трудными для родителей. Однако почти каждая проблема оказывается решаемой, если обратиться к самым ее основам. Если проблема не устраняется, то обычно причина в родителях, которые что-то сделали не так, или в их отношении к проблеме. Может быть, это звучит резко, но помните, что я — защитник вашего *ребенка*. Если вы читаете мою книгу, потому что хотите изменить что-то в лучшую сторону и восстановить гармонию в семье, но вам кажется, что ничто не помогает — даже мои советы, — задайте себе вопрос, применим ли хоть один из моих советов к вам. Если вы разделяете какие-нибудь из моих утверждений, значит, вам следует изменить *свое* поведение и образ мышления, чтобы вы могли использовать мои стратегии воспитания ребенка.

Вы слепо следуете за своим малышом, а не создаете для него режим. Если вы прочли мою первую книгу, то уже знаете, что я — убежденная сторонница распорядка дня (а если не читали, то я отсылаю вас к главе 1, где говорится об EASY). В идеальном варианте для вас все начинается с того дня, когда вы приносите домой из роддома маленький сверток. Конечно, если вы начали не с первого дня, вы можете приступить к описанным мною занятиям в течение восьми недель, или трех месяцев, или даже большего срока. Но многие родители при этом сталкиваются с трудностями, причем по мере взросления малыша трудностей становится все больше. И тогда родители в отчаянии звонят мне или я получаю по электронной почте что-нибудь такое:

«Софи — мой первый ребенок, ей восемь с половиной недель, я не могу установить для нее режим, она ему не подчиняется, и меня тревожит нерегулярность кормлений и сна. Помогите советом».

Это классический случай слепого следования поведению ребенка. Маленькая Софи — всего лишь младенец. Что она вообще понимает в своем возрасте? Проблема в маме, потому что она следует за своим ребенком, которому ничего не известно ни о сне, ни о кормлении. Он будет знать только то, чему мы его научим. Мама говорит, что пыталась установить какой-то режим, но малышка ему не подчинялась (в главе 1 я расскажу, что следует делать в таких случаях). И младенцам, и детям постарше, ползункам и ходункам в равной степени необходимо придерживаться установленного распорядка дня. Мы должны не идти у них на поводу, а умело направлять их. Мы сами должны устанавливать время еды и сна для них.

Ваше воспитание ребенка было бессистемным. Как мне всегда говорила бабушка, *«Все надо делать своевременно»*. К сожалению, иногда родители импульсивно предпринимают что-нибудь — что угодно, лишь бы заставить младенца перестать плакать, — или берут его на руки, чтобы успокоить. Часто это «что-нибудь» становится вредной привычкой, которую им потом приходится ломать. Вот он, результат бессистемного воспитания ребенка. Например, когда десятидневный Томми не мог уснуть из-за того, что мама забывала его уложить вовремя, она потом начинала ходить с ребенком, укачивая его и потряхивая. И что вы думаете? Это помогало. Томми засыпал у нее на руках. На другой день, когда он начинал беспокойно ворочаться в своей кроватке во время дневного сна, она так же брала его на руки, чтобы успокоить. Ее и саму умиротворял этот ритуал, когда она ощущала, как ее прелестный малыш прижимается к ее груди. Однако через три месяца, а то и раньше, мама в отчаянии недоумевала, почему ее сын ненавидит свою кроватку и отказывается спать в ней, пока она не укачает его на руках. И Томми вовсе не виноват. Причина в маме, которая без всякого дурного умысла поспособствовала тому, чтобы укачивание и тепло ее груди стали ассоциироваться у ребенка с засыпанием. Для него такая ситуация стала обычной. Он уже не мог сам, без помощи матери, отправиться в Страну Снов, а свою кроватку он не любил, потому что не был приучен к ней.

Вы не считываете сигналы, поступающие от вашего ребенка. Какая-нибудь мама звонит мне в отчаянии: «Он всегда жил по режиму, а теперь перестал. Как мне вернуть это обратно?» Такая ситуация означает не только то, что родители позволяют себе слепо следовать за поведением ребенка, но также и то, что обычно в подобных случаях они больше внимания уделяют не самому ребенку, а тому, чтобы все было точно по часам — часто в собственных интересах. Такие родители не понимают языка знаков, посылаемых ребенком через плач. Даже когда дети начинают говорить, нужно наблюдать за ними. Например, вот ситуация: ребенок, склонный к агрессии, едва войдя в комнату, начинает колотить других малышей. Он постепенно распаляется и наконец взрывается. Понимающие родители сумеют проследить за его знаками-движениями и направить энергию ребенка в нужную сторону, прежде чем он вспылит.

Вы не учитываете того, что ваши дети постоянно меняются. Я часто слышу от родителей фразу «А вот раньше...» — они не понимают, что пора уже обходиться без нее. Четырехмесячному малышу не подойдет режим, установленный для него в первые три месяца жизни, и он начнет капризничать. Здоровый шестимесячный ребенок, прежде всегда спавший крепким сном, будет просыпаться по ночам, пока родители не переведут его на прикорм. Единственной константой здесь можно считать постоянно происходящие изменения (об этом см. в главе 10).

Вы ищете быстрого и легкого решения проблемы. Чем старше становится ребенок, тем труднее ему избавиться от плохих привычек, возникших из-за бессистемного воспитания. Это и просыпание по ночам, и требование покормить,

и отказ сидеть на высоком стульчике во время кормления. Однако многие родители надеются на чудо. Например, Элейн проконсультировалась у меня, как начать кормление ребенка из бутылочки, а потом стала утверждать, что моя стратегия не работает. Первый вопрос, который я всегда задаю: «Как долго вы пробовали это делать?» Элейн призналась, что пыталась давать малышу бутылочку только во время утреннего кормления, а затем отказалась от своей затеи. Почему она так быстро сдалась? Она ожидала мгновенного результата. Я напомнила ей о необходимости быть терпеливой и понимающей.

На самом деле вы не стремитесь к переменам. Вторая проблема Элейн заключалась в том, что у нее отсутствовало желание что-либо доводить до конца. «Я боялась, что Зед будет голодать, если я продолжу и дальше следовать вашим методам» — такую причину она мне назвала. Но это еще не все: она собиралась научить мужа кормить пятимесячного Зеда. Чтобы решить проблему, надо сперва захотеть. И тут вам понадобятся стремление и упорство, чтобы довести решение до конца. Составьте план и *придерживайтесь его*. Не возвращайтесь к прежним способам и не пытайтесь применять какие-то новые. Если вы остановитесь на одном методе, то он будет работать... до тех пор, пока вы ему следуете. Проявите настойчивость. Я слишком часто вынуждена повторять: *вы должны проявить такую же последовательность в применении новых методов, как когда-то это было со старыми*. Понятно, что в силу своего характера некоторые дети более устойчивы к изменениям, чем другие (см. главу 2), и почти все малыши противятся попыткам нарушить их привычный распорядок (со взрослыми ведь тоже так!). Однако если мы останемся верны принятым решениям и не поменяем правил, то дети привыкнут к нововведению.

Иногда родители обманывают сами себя. Они утверждают, что пробовали какой-нибудь конкретный метод в течение двух недель — к примеру, PU/PD, о котором я рассказываю в главе 6, — и что он не работает. Я знаю, что это неправда, потому что через неделю или даже меньше каждый метод дает результат с любым ребенком, независимо от его характера. Потом выясняется, что они пробовали его всего лишь три-четыре дня, и все шло хорошо, но через несколько дней малыш проснулся среди ночи, и родители перестали придерживаться нового плана. Раздраженные, они поступили неправильно. «Мы решили, пусть поплачет, говорят, это хорошо». Я такого никогда не посоветую! Подобное приводит к тому, что младенец начинает чувствовать себя покинутым. Бедняга не только приходит в замешательство от того, что родители изменили правилам, но и чувствует испуг.

Если вы не собираетесь доводить что-то до конца — лучше и не начинайте. Если вы не можете справиться своими силами, привлечите тех людей, которые вас поддержат: вашего супруга, мать, свекровь, близкую подругу. Иначе вы заставите малыша страдать и горько плакать, а потом, скорее всего, снова станете класть его в свою постель.

Вы пытаетесь добиться чего-то, что не подходит вашей семье и вам лично.

Когда я предлагаю выработать определенный режим для ребенка или советую какую-то из своих стратегий по избавлению от ошибочных методов, обычно я не способна сказать, у кого из родителей это будет лучше работать — у мамы или у папы. Ведь один из них может оказаться сторонником строгой дисциплины, а другой — мягким по характеру человеком, или, что еще хуже, у кого-нибудь из них обнаружится синдром «бедной деточки» (см. раздел «Конкретные случаи для восьми месяцев — одного года» в главе 6). Некоторые матери (или отцы) сознаются: они просто не хотят, чтобы малыш плакал. Я против любого принуждения ребенка и считаю, что нельзя допускать, чтобы ребенок начинал настоятельно требовать чего-то. Мне кажется неправильным оставлять в одиночестве даже уже умеющего ходить малыша, пусть и на очень короткий отрезок времени. Дети нуждаются во взрослых, и мы должны всегда быть рядом, чтобы помогать им, особенно в тот период, когда хотим покончить с прежним бессистемным воспитанием. Это трудно. Если вам нелегко дается применение какого-либо метода, то откажитесь от него, или найдите возможность на некоторое время переложить обязанности на своего более сильного супруга, или же обратитесь за поддержкой к матери, свекрови, близкой подруге.

От добра добра не ищут. Недавно я получила по электронной почте письмо от родителей четырехмесячного малыша. «Наш малыш спит всю ночь, но он набрал в весе всего 680 граммов, а вы в своей книге пишете, что должно быть от 900 граммов до килограмма. Что я могу сделать, чтобы он набрал недостающий вес?» Как много мам отдали бы все на свете, чтобы их младенец спал всю ночь! Проблема женщины, написавшей это письмо, заключалась лишь в том, что показатели ее ребенка не соответствовали сведениям, приведенным в книге. Но, может, у него маленький рост или хрупкое телосложение. Не у всех папа баскетболист. Если вес не вызывает беспокойства у педиатра, я советую не нервничать и понаблюдать за малышом. Может случиться, что через пару недель он станет просыпаться по ночам — и это будет сигналом к тому, что ему надо давать больше пищи в течение дня, а в настоящее время у него все идет нормально.

Ваши несбыточные ожидания. У некоторых родителей нет реального представления о том, что значит *иметь ребенка*. Они могут быть успешны в своей работе, могут быть хорошими руководителями, образованными и креативными, но свой новый материнский или отцовский статус они считают лишь переходным периодом в жизни (что, безусловно, верно). Но это очень трудный переход, потому что он приносит с собой огромную ответственность: ответственность за другое человеческое существо. Стоит вам стать матерью или отцом — и вы уже не сможете вернуться к прежнему образу жизни или делать вид, что ничего не изменилось. Младенцам иногда *необходимо*, чтобы их кормили по ночам. Когда они встанут на ноги, вы не сможете управлять ими так же эффективно, как планами на работе. Дети — не программируемые устройства. Они

требуют заботы, постоянного внимания и много любви. Вы должны хорошо узнать своего ребенка, а на это требуется время и силы. Также не забывайте, что каждый этап в его жизни рано или поздно проходит. И стоит вам после окончания очередного подумать, что трудности остались позади, как ситуация снова меняется.

Что дальше

В этой книге мы рассмотрим широкий ряд вопросов, потому что я старалась включить в нее все проблемы, которые могут возникнуть перед вами и которые трудно сформулировать кратко. Каждая глава посвящена отдельной проблеме и отличается от других: она построена таким образом, чтобы дать вам возможность продвинуться дальше базовых знаний и понять мой подход к конкретным проблемам воспитания детей.

В каждой главе вы найдете множество дополнительных материалов: мифы о воспитании детей, таблицы, текстовые врезки, в которых обобщены наиболее важные информационные моменты. Также есть примеры из реальной жизни. В конкретных историях и письмах все имена и персональные данные изменены. Я старалась не упускать наиболее распространенные проблемы, вызывающие беспокойство родителей, и показать вам те вопросы, которые я обычно задаю, чтобы узнать, что происходит на самом деле. Подобно антикризисному менеджеру, анализирующему сбой в работе компании, я должна определить всех участников, их действия и что произошло до того, как обнаружилась конкретная проблема. Затем я должна предложить иной способ действия, который приведет к результату, отличающемуся от полученного ранее. Посвящая вас в то, что я думаю о трудностях младенцев и детей постарше, а также в предлагаемые мною планы, я помогаю вам самим стать «антикризисным менеджером» в своей семье. Как я говорила ранее, моя цель — заставить вас мыслить так, как я, чтобы вы могли решать возникающие проблемы самостоятельно.

На протяжении всей книги я старалась приводить примеры, относящиеся в равной степени к мальчикам и к девочкам. Но в том, что касается родителей, вы увидите полный дисбаланс, поскольку большинство телефонных звонков, писем и электронных сообщений я получаю от мам. Папы! Если вы читаете эту книгу, знайте: я обхожу вас вниманием не по злому умыслу. Известно, что, к счастью, многие мужчины имеют практический опыт работы с детьми и около 20 процентов отцов любят этим заниматься. Когда-нибудь наступит тот день, когда никто не сможет сказать, что мужчины не читают книг о воспитании детей!

Те вопросы, которые я обычно задаю, будут выделены в тексте книги жирным шрифтом — **вот таким**, — чтобы вы их сразу видели.

Вы можете прочесть эту книгу от корки до корки или просмотреть только те проблемы, которые вас волнуют. Тем не менее, если вы не знакомы с моими предыдущими работами, я настоятельно рекомендую вам прочесть хотя бы первую и вторую главы, где дается обзор основных правил по уходу за детьми. Это поможет вам анализировать причины возникновения проблем в том или ином возрасте. С третьей по десятую главу детально рассматриваются три направления, вызывающих особое беспокойство у родителей: кормление, сон и поведение.

Многие говорили мне, что еще больше моих советов ценят мое чувство юмора. Обещаю, что в книге его будет предостаточно. В конце концов, дорогие мои, если мы забудем, как надо смеяться, и перестанем дорожить моментами спокойствия и уединения (даже если они длятся всего несколько минут), и без того трудный процесс воспитания детей будет идти и вовсе тяжело.

Не исключено, что вы удивлены некоторыми моими советами и не верите, что они способны помочь, но я могу на большом количестве примеров продемонстрировать, как успешно они применялись в разных семьях. Почему бы и вам не попробовать?