

Как пользоваться «сонной сказкой»

Советы психолога Карл-Йохана Форссен Эрлина родителям

Родители часто спрашивают, как лучше всего использовать мои книги. А я всегда отвечаю: обязательно нужно наблюдать за собственными детьми и подстраивать чтение под них. Здесь вы найдете вопросы и ответы, которые подскажут, как подстроить мои истории под реакции вашего маленького слушателя. Кроме того, я отвечу на вопросы о самих моих книгах.

Надеюсь, что эти примеры и предложения помогут вам извлечь максимальную пользу из моих «снотворных рассказов». И все-таки хочу подчеркнуть: никто не может знать вашего ребенка лучше, чем вы. Любой совет — это только совет, который вы можете принять к сведению, когда решите воспользоваться моими книгами.

Моя дочка не любит, когда я добавляю в рассказ ее имя. От этого она просыпается.

В таком случае я посоветовал бы не называть ребенка по имени. И все же многим маленьким слушателям нравится, когда их имя добавляют в книжку. От этого история становится им ближе и понятнее.

Иногда мы читаем книжку всем нашим детям сразу. Что делать? Надо ли произносить все их имена в том месте, где помечено [имя]?

Можно попробовать и посмотреть, что получится. Если детям понравится, в дальнейшем делайте именно так. Если нет — опускайте имена. Вполне естественно адресовать сказку любому ребенку вообще, не называя конкретных имен. Тогда все слушатели найдут в ней что-то для себя.

Когда я выделяю голосом какие-то слова и фразы или читаю медленно, моему сыну это кажется неестественным и странным.

Попробуйте делать меньше ударения на выделенные слова и немного ускорять темп чтения, если ребенку он кажется слишком медленным. Можно начинать в обычном ритме, как с любой другой книжкой, или же читать все одинаково ровным голосом. Это не мешает ребенку почувствовать усталость и расслабиться. Опробуйте разные способы. Главное, чтобы удовольствие получали и вы, и ваш ребенок.

Я заметила, что мой ребенок лучше всего засыпает на определенном месте в книжке. Поэтому я перечитываю одну и ту же часть несколько раз, пока он не уснет. Так делать можно?

Конечно, можно — это очень удачная идея! Кроме того, можно пропускать какие-то места, если они будоражат ребенка, мешают ему заснуть.

Обязательно ли дочитывать книжку до конца, если ребенок засыпает уже на второй странице?

Конечно, нет, если вы уверены, что ребенок крепко спит и не проснется, когда вы замолчите и выйдете из комнаты. Однако многие родители отмечают, что дети крепче спят ночью после того, как прослушают сказку. Так что, возможно, стоит почитать еще немного после того, как ребенок вроде бы уснул. Это поможет ему еще больше расслабиться и не просыпаться среди ночи.

Книжка скучная, не дает ребенку никакой пищи для фантазии.

Мои тексты никогда не заменят детям тех ярких сказок с красивыми картинками, что вы читаете им в дневное время. Но когда приходит пора спать, интересная книжка обычно производит прямо противоположный эффект: будоражит ребенка, подолгу не дает ему успокоиться. К тому же ребенок непременно хочет дослушать все до конца и ни за что не уснет на середине волнующей истории. И все-таки я стараюсь заинтересовать детей: даю им возможность представить себе разные сценки, ввожу сказочных персонажей в каждую книжку.

Я выполняю все ваши советы, но ребенок все равно не желает слушать эту историю.

Попробуйте проигрывать аудиокнигу, а сами ложитесь рядом с ребенком, чтобы он мог к вам прижаться. Или возьмите другую книжку из этой же серии. В каждой книжке разные персонажи и детали. Возможно, что-то увлечет вашего ребенка настолько, чтобы он согласился прослушать всю сказку. Читать мои сказки — все равно, что петь колыбельную. Нам нужно убаюкать ребенка словами.

Для каких возрастных групп предназначены ваши книги?

Судя по откликам, под мои книги доводилось засыпать самым разным слушателям — от восьмимесячных младенцев до взрослых людей с давней хронической бессонницей. Именно поэтому я избегаю конкретных возрастных маркировок. Главный совет: пробуйте и экспериментируйте. Иногда стоит немного изменить содержание в зависимости от возраста ребенка. Взрослым

я обычно рекомендую аудиокниги. Многие отмечают, что под них особенно легко засыпать.

Ключ к успеху

Вот этот список рекомендаций я составил на основе родительских отзывов и наблюдений, которые мне присылали после выхода первой книжки — «Кролик, который хочет уснуть».

- Не сдавайтесь
- Выработывайте привычку
- Готовьтесь заранее
- Добивайтесь полного расслабления

Не сдавайтесь

Даже если ребенок не заснул после того, как ему целиком прочли книжку в первый раз, прочтите ее снова. Дайте ей возможность подействовать, хотя бы и пришлось читать несколько раз подряд. Одна семейная пара написала мне, что их малыш раньше очень плохо засыпал: на отход ко сну иногда требовалось по 5 часов кряду. Они попробовали читать ему сказку про кролика. В первый вечер им пришлось прочесть книжку два с половиной раза. На следующий вечер хватило одного прочтения. С каждым разом ребенок засыпал все быстрее. Через неделю — когда они взялись писать мне — малышу хватало семи-восьми минут, чтобы крепко уснуть. Время засыпания сократилось с 5 часов до 8 минут! А все потому, что родители не сдались после первой неудачи.

Выработывайте привычку

На первых порах нужно читать книгу постоянно, каждый вечер, чтобы ребенок привык и начал автоматически расслабляться и засыпать, слушая эту историю. Многие родители говорили мне, что чтение книжки про кролика стало у них чем-то вроде традиции или обряда. И родители, и ребенок выучили всю историю наизусть. Ребенок быстро засыпает каждый вечер. С нашим собственным сыном было примерно так же: мы с женой еще во время беременности каждый вечер слушали аудиокнигу перед отходом ко сну. В результате у ребенка возникла устойчивая ассоциативная связь между этим текстом и сном. После его рождения мы тоже каждый вечер включали аудиокнигу, когда укладывали его спать. Сейчас сыну уже три года, и он легко засыпает по вечерам (хоть с книжкой, хоть без нее), потому что научился расслабляться и успокаиваться. Когда он болеет или мы куда-нибудь едем, аудиокнига по-прежнему помогает ему заснуть.

Готовьтесь заранее

Чтобы сказка подействовала как следует, вашему ребенку нужно выплеснуть всю энергию, прежде чем ложиться спать. Правда, некоторые родители говорят, что их весьма бодрый ребенок засыпает в самом начале истории, несмотря на всю свою активность. Дети бывают очень разные. Можно готовить ребенка ко сну специальными приемами. Например, говорить:

— «Кажется, кое-кто сегодня очень сильно устал!».

— «По-моему, у тебя слипаются глазки. Скоро пойдем в кроватку!».

— «Что-ты уже спишь на ходу [зевок]».

— «Сегодня мы почитаем особенную сказку. Она еще и не кончится, а ты уже заснешь».

— «Помнишь сказку, которую мы читаем на ночь? Ты под нее всегда так хорошо спишь, что я даже завидую!».

— «Сегодня я почитаю тебе волшебную сказку, под которую спят крольчата, и слонята, и ребята».

— «Эту сказку можно читать только на ночь. Ведь ты же засыпаешь каждый раз, как мы ее читаем!».

Добивайтесь полного расслабления

Мы все воспринимаем информацию по-разному. Есть дети, которым хочется смотреть на картинки, когда им читаешь. А другие, наоборот, хотят просто слушать. Если ребенок ляжет в кровать и будет слушать сказку, а не разглядывать картинки, он получит меньше визуальной информации и лучше воспримет то, что вы говорите. Все мои тексты построены так, чтобы внушить чувство покоя и расслабленности. Поэтому ребенок уснет гораздо скорее и легче, если сможет сосредоточиться на звуке вашего голоса. Спокойно лежать и слушать еще важнее, если вы читаете с планшета.

Удачи вам и сладких снов вашим детям!

Карл-Йохан