

*Серия «Спи, раз-два-три!»*



ЮЛИЯ ДОМАНОВА

**ОБУДУ  
СПАТЬ  
САМ**

**КНИГА О СОННЫХ  
ЛАЙФХАКАХ**

*Издание второе*

Ростов-на-Дону



2022

УДК 37.0  
ББК 74.90  
КТК 480  
Д 66

Все права защищены.  
Ни одна часть данного издания не может быть  
воспроизведена или использована в какой-либо форме, включая  
электронную, фотокопирование, магнитную запись или какие-либо  
иные способы хранения и воспроизведения информации,  
без предварительного письменного разрешения правообладателя.

Доманова, Юлия.

Д66 Я буду спать сам : книга о сонных лайфхаках / Юлия Доманова. —  
Изд. 2-е. — Ростов н/Д : Феникс, 2022. — 192 с. — (Спи, раз-два-три!)  
ISBN 978-5-222-36475-8

Перед вами настольная книга для мам, которые не высыпаются. В ней вы получите практические советы о том, как улучшить сон своего ребенка. Все рекомендации легко воплощаются в жизнь и не требуют от вас много времени.

Вы научитесь выстраивать подходящий режим для своего ребенка независимо от его возраста. В книге описана самая мягкая из всех существующих методик обучения малыша самостоятельному засыпанию — «ДокторМама».

УДК 37.0  
ББК 74.90

ISBN 978-5-222-36475-8

© Доманова Ю., текст, 2020  
© ООО «Феникс»: оформление, 2021

# СОДЕРЖАНИЕ

Я знаю о сне почти все	5
Вместо введения	7
Режим сна	9
Таблица норм сна	14
«Сова» или «жаворонок»?	28
ГВ против сна или сон против ГВ?	110
Отношения с кроваткой	128
Скачок роста и его влияние на сон	143
Эствильд и Фербер — помощь или вред?	153
Регресс сна	157
Настоящее родительство	165
Внимание мамы	167
Что скрывает Лунтик, или О чем молчит Крош	169
Сон в новогоднюю ночь	175
И еще немного об авторе...	179
Заключение	189



# Я знаю о сне ПОЧТИ ВСЕ

*Если эта проблема вас недостаточно утомляет,  
значит, у вас есть силы сопротивляться.*



# Вместо введения

Как это — «ДокторМама»? И почему вам вдруг должна быть интересна эта книга?

Прежде чем я отвечу на эти вопросы — представляюсь.

*Итак, меня зовут Юлия. Я — врач, по образованию и по мышлению. По образу жизни я — гештальт-терапевт. Я сертифицированный консультант по сну, грудному вскармливанию и прикорму. Второе и третье изучено мной целиком и полностью и не особо мне сейчас интересно... в отличие от снов и секретов, с ними связанных. Но все эти знания и практический опыт в этих областях позволяют мне не допускать ошибок. Я являюсь основателем и руководителем центра «ДокторМама», 19 из 22 консультантов моей команды обучены мной лично. Я — автор методики обучения самостоятельному засыпанию. Я мама трех детей и... одной кошки. Я жена.*

С первых же фраз в этой книге я обещаю быть с вами честной. Поэтому прямо сейчас считаю необходимым обозначить свои «НЕ». Уверена, вам будет интересно узнать и об этом, если меня, мои абзацы и главы вы все-таки считаете для себя потенциально полезными:

Я НЕ децентрированный специалист/мать/человек. Я НЕ обсуждаю, чем и как вы кормите своих детей, с кем (нет, это, пожалуй, вычеркнем) и как вы спите. Я НЕ буду вызывать у вас чувство вины из-за того, что ваш ребенок не умеет спать сам. Я НЕ буду категорически призывать вас выполнять все рекомендации, собранные в этой книге. Если у вас действительно есть проблема — вы сделаете это сами. Если эта проблема вас недостаточно утомляет, значит, у вас есть силы сопротивляться.

Вы все еще держите мою книгу в руках?



# Режим сна

*Если ваш ребенок упорно не желает «помещаться»  
в эти диапазоны — не спешите паниковать.  
Скорее всего, ему это просто не нужно.*



Что такое режим? Возможно, что это некое подстраивание ребенка под нужды мамы? Или же это подстраивание себя под нужды ребенка? Давайте разбираться...

Не могу не начать с того, что существует специальная наука — хронобиология. Она изучает функционирование организма под влиянием различных циклических процессов. Самый известный и понятный всем — цикл «день-ночь» (циркадный цикл). В его рамках наша нервная система работает в течение суток по-разному. Есть время, когда вырабатываются одни вещества, есть время для других веществ, и так далее. Вещества определенным образом действуют на органы, это приводит к определенным реакциям с их стороны.

К примеру, в 4.00—5.00 (раннее утро) происходит первый выброс адреналина в кровь. Адреналин — это гормон стресса, и все, что сопровождает этот процесс (повышение давления, понижение температуры тела), с определенного момента не дает нам спать так же хорошо, как мы спали до этого времени. Следовательно, с этой минуты структура сна будет иметь совершенно иной вид.

Зачем я так подробно все это описываю? Для того чтобы вы уяснили: в нашем организме есть закономерности, которые совершенно не зависят ни от нас самих, ни от наших желаний. И если знать эти закономерности, то можно прекрасно адаптироваться и получать огромные выгоды. А если не знать (либо делать вид,

что не знаете) и делать все, что вздумается, — эффект будет совершенно обратный. Вначале — еле заметное «не выпалась», затем появляется «что-то мне сложно уснуть» и, как следствие, рассеянность, невнимательность (к примеру, опаснейшие ситуации за рулем...). Тем, кто не знает, как все происходящее связано со сном, скорее всего, будет непонятно, а в чем же, собственно, причина.

Со сном ребенка все ровно так же. Нервная система имеет цикличность своего функционирования. Если вами изучены законы этой цикличности, то и вам, и ребенку хорошо. Не знаете или же знаете поверхностно? Уверена, вам сложно. Только вот вашему ребенку еще сложнее.

**Топ-5 причин**, которые зачастую мешают мамам начать работу над сном малыша.

- 1 место: **деньги** («отсутствие денег», «слишком дорогие курсы/консультации», «жалко тратить»). Как же я люблю эту тему! Но оставлю ее на потом...
- 2 место: **страх**, что все это будет зря, что не получится. И действительно, маме страшно остаться с такой задачей один на один. Нередко женщине просто не хватает уверенности (ох, как же велика здесь роль качественной работы хорошего консультанта по сну!), иногда нет полного понимания механизма работы, зачастую просто не хватает поддержки. Уверена, что только работа с сопровождением консультанта дает отличные результаты.
- 3 место: **лень!** Честно признаться, что «мне лень», может далеко не каждый. Я тоже грешу этим, поэтому вас хорошо понимаю.

- 4 место: «жалко маленького любимчика». Корни этой причины лежат в предубеждениях и мифах о моей профессии. К моему большому сожалению, все еще можно встретить страшилки про консультантов по сну, вбросом которых тщательно занимаются те, кто к этой профессии не имеет никакого отношения.
- 5 место: нет сил. А вот это тревожный звоночек. Читайте мою книгу очень внимательно, начинайте делегировать часть своих обязанностей по дому и уходу за ребенком членам семьи — из такого состояния необходимо выбираться, причем как можно скорее! Поверьте, я знаю, ведь я там тоже была. Откладывая заботу о себе еще на один день, вы продолжаете жить в позиции жертвы. Материнство — это не жертвоприношение!

# Таблица норм сна

Переходим к крайне важному разделу, своего рода таблице умножения для мам и для вашей работы над сном малыша. В таблице на странице 15 указан диапазон сна от и до. Эти значения не подходят всем детям без исключения, и все же большинство в них вписывается. Если ваш ребенок упорно не желает «помещаться» в эти диапазоны — не спешите паниковать. Скорее всего, ему это просто не нужно.

Если малыш не находится в состоянии переутомления; и/или недосыпа, то время бодрствования по нижней границе будет в первое ВВ\* (после ночного сна); после коротких снов (сон менее одного часа); если малыш болеет либо чувствует недомогание; при факте чрезмерной физической или эмоциональной нагрузки (массаж, гости, поездка в шумный торговый центр).

Таблицей норм нужно правильно пользоваться, иначе есть опасность попасть в так называемый невроз норм. Это состояние, в которое погружается мама, когда очень сильно пытается сделать ребенку сон строго в рамках табличных значений. Если не получается, то мама очень переживает, усиливает напор и тем самым еще больше усугубляет ситуацию.

## Главные постулаты таблицы.

Помните, что время бодрствования — это время непосредственно от пробуждения до засыпания. Часто мамы не включают во время бодрствования период укладывания ребенка на сон. Это ошибка.

---

\* Список условных сокращений расположен на стр. 190.

Если не учитывать укладывание в ВБ, то расчет режима для ребенка окажется неверным, вслед за чем будет нарушено базовое правило коррекции сна.

Ну и напомним, что есть дети, у которых индивидуальные нормы не вписываются в таблицу. Так бывает довольно часто. Небольшие отклонения от табличных норм — до 60 минут — не требуют иных подходов к коррекции сна. Если же разница более 60 минут, то такие дети называются малоспящими и требуют иных подходов к решению проблем. Но не стоит пугаться, «малоспящность» является нормой.

Как пользоваться таблицей в жизни? Смотрите таблицу, засекаете время, и минут за пятнадцать до окончания времени бодрствования все должно быть готово ко сну: вам необходимо следить за появлением признаков усталости и, дождавшись таковых, отправляться на ритуал, а следом за ним и в сон.

Возраст	ВБ между снами	Кол-во дневных снов	Продолжительность дневных снов	Суммарное кол-во дневного сна	Время ночного сна	Общее суточное кол-во сна
До 1 мес	20–50 мин	4–8	15 мин – 4 ч	4–10 ч	8–10 ч	14–20 ч
1–2 мес	50 мин — 1.20 ч	4–5	30 мин – 2 ч	4–8 ч	9–12 ч	13–17 ч
3 мес	1.20–1.40 ч	3–4	30 мин – 2 ч	4–6 ч	10–12 ч	13–17 ч
4 мес	1.30–2 ч	3–4	30 мин – 2 ч	3–5 ч	10–12 ч	13–16 ч
5–6 мес	1.45–2.30 ч	3–4	30 мин – 2 ч	2.40–4 ч	10–12 ч	12–16 ч
6–7 мес	2.30–3.30 ч	2–3	1–2 ч	2.40–4 ч	10–12 ч	12–15 ч
8–10 мес	3–4 ч	2	1–2 ч	2.40–3 ч	10–12 ч	12–15 ч
10–11 мес	3.30–4.30 ч	2 (редко 1)	1–2 ч	2–3 ч	9.30–12 ч	12–14 ч
12–18 мес	4–6.30 ч	1–2	1–2 ч	1,5–3 ч	9.30–12 ч	11–13 ч
2 года	4–7 ч	1	1–2 ч	1–2 ч	9–12 ч	11–13 ч
3 года	5–7 ч	1	1–2 ч	1–2 ч	9–11 ч	11–12 ч

## С чего начинать работу со сном

Допустим, теорией вы владеете в совершенстве. А вот с чего начинать работу над тем, чтобы длительное укладывание, слезы перед засыпанием, короткие сны и ранние подъемы ушли из вашей семейной жизни, возможно, навсегда?

Любые действия по выходу из хаоса должны быть системными. Абсолютно все, что вы будете делать со сном ребенка, должно быть подвергнуто фильтру с помощью вопроса «Я это сделаю, чтобы ...что?». Ни одно действие не должно быть выполнено только лишь по той причине, что вы об этом прочли в книге или каком-либо другом источнике.

Чтобы понять, какие именно действия выполнять, чтобы они подходили вашему ребенку, нужно сначала определить типаж ребенка по отношению к нормам сна. Мы можем бесконечно «впихивать» ребенка в табличную норму, а он окажется малоспящим и будет категорически сопротивляться. В случае если вы все-таки заставите его всеми правдами и неправдами «выспать» табличную (а не его собственную) норму сна, то уже в ближайшее время мы получим ночные гуляния в пару часов и/или очень ранний подъем.

А все почему? Потому что не может человек спать больше, чем ему это необходимо.

Я выделяю три условных типажа детей:

1. **Ребенок «мелатониновое окно\*»**. Матери таких детей, возрадуйтесь! Вам не нужно платить деньги за услуги консультантов, потому что помочь вашему малышу вы сможете с помощью бесплатных рекомендаций, которыми наполнена всемирная сеть.

---

\* Период, когда гормон мелатонина достигает пикового значения в организме и малыш испытывает сонливость, расслабленность, легко и быстро засыпает.



2. **Ребенок «табличный алгоритм».** Тоже не самый капризный типаж относительно коррекции сна. Значения его сна и бодрствования лежат в рамках табличных норм или отклоняются до 60 минут в меньшую сторону. Прелесть этого типажа заключается в том, что для коррекции сна не нужно подбирать специфических способов. Помочь малышу можно стандартными алгоритмами.
3. И наконец, мои самые любимые и самые сложные малыши — **малоспящие дети.** Именно этот термин 3 года назад я ввела в обиход на русскоязычном рынке сонных услуг. Для коррекции сна таких детей требуются иные методики. Стандартные алгоритмы помощи для малоспящих малышей не сработают. Их нормы сна отличаются от табличных значений на 1,5 и более часов в меньшую сторону, а бодрствования им требуется больше, чем указано в таблице. Вся сложность коррекции заключается в том, что выносливости у ребенка не хватает на то значение ВБ, которое ему стоит «отбодрствовать», чтобы хорошо спать.

## **Как узнать индивидуальную норму сна?**

1. *Вести дневник сна вашего малыша минимум в течение недели.*
2. *В дневник ежедневно записывать точное время подъема, продолжительность каждого времени бодрствования, длительность каждого сна, время отбоя.*
3. *Путем нехитрых математических действий высчитать для каждого дня время ночного сна, время дневного сна, суммарный суточный сон. Далее, воспользовавшись функцией среднее арифметическое, вычислить среднее значение для каждого параметра из полученных данных.*

4. *На этом этапе начинается самое сложное. Нужно выдержать режим со средними значениями 2–3 дня и записывать все, что вы замечаете: в каком отрезке бодрствования ребенок сложно укладывался спать, какой сон он склонен спать продолжительно, а какой — коротко.*
5. *«Подкрутить» каждое ВВ и каждый сон в меньшую или большую сторону в соответствии со знаниями, полученными в этой книге.*

Вот и вся магия цифр. Конечно, это довольно простой алгоритм, и при работе с клиентом консультант использует множество из алгоритмов на последнем этапе. Но они настолько тесно связаны с нейрофизиологией сна, что мы не будем углубляться в их изучение в этой книге. Я уверена, что любая мать, которая умеет наблюдать за своим ребенком и работать с информацией, интуитивно может подбирать малышу нужные значения.

А теперь давайте пройдемся подробнее по возрастной специфике, и начнем мы с самого удивительного (и, пожалуй, самого непростого) периода, который называют **четвертым триместром**.

*«Как мне быть? Мне кажется, все идет к тому, что мой малыш скоро будет жить у меня на руках! Если бы я знала, что будет вот так...»*

Если бы вы хоть примерно представляли, какое количество подобных вопросов адресуют мне мамы! Дорогие, ребенок родился, и он не может быть сразу в курсе, как жить в этом мире. Ему беспокоит от сумасшедшей смены окружающей его картинки! Вы только задумайтесь, какие перемены переживает малыш, недавно появившийся на свет.

Он привык:

- к постоянной влажности и постоянной температуре;
- покачиваниям при ходьбе мамы;
- определенной позе (позе эмбриона);
- поступлению всего необходимого через пуповину;
- звукам маминого организма.

И знаете, ему ведь очень нравилось в мамином животике. А не это вот все, что теперь вокруг: сам дыши, сам ешь, руки-ноги сами по себе — непонятно: что происходит? Кто все эти люди, которые тычут в лицо погремушками и разговаривают ужасно странными голосами («ути-пути-бозе-сюсю...»)? Как, по-вашему, он должен себя вести? Как только вы лишаете его своих рук (более-менее привычной обстановки), ребенок оказывается перед задачей самостоятельного контроля своего организма, тела и среды.

В это время задача мамы — всячески помогать адаптироваться крошке в этом новом непонятном мире, создавая максимально близкие к утробным условия:

- *телесный контакт максимально часто (особенно хорошо работает «кожа к коже»);*
- *кормление по требованию (вот, как говорится, по каждому писку, но писк у всех детей может быть через разные промежутки времени);*
- *свободное пеленание;*
- *укачивание (на руках, в слинге);*
- *звуки, напоминающие утробные (белый шум подойдет идеально).*

Просто здорово, если ваш малыш засыпает самостоятельно в кроватке с самого рождения. Но если такая опция не встроена в него сразу, придется адаптироваться и помогать.

«Четвертый триместр» — не только время знакомства малыша с вами, с новым миром, но и время вашего знакомства со своим ребенком и новой жизнью. Не стремитесь нагружать кроху гимнастикой/закаливанием/развивающими занятиями! Дайте детке то, в чем он сейчас так сильно нуждается: теплоту, заботу, ласку. В то же время не забывайте об основах здорового и качественного сна, и все будет замечательно.

В этот период у ребенка могут быть короткие дневные сны, продолжительными могут быть только один или два сна. Это абсолютная норма, так как у малыша очень низкая выносливость в бодрствовании, и он может оставаться активным непродолжительное время. Затем детке необходимо отдохнуть. И все же не у всех малышей норма дневного сна достаточно большая для того, чтобы каждый из дневных снов был длинным. Поэтому часть снов могут быть и по 30, и по 15 минут и считаться полноценным отдыхом. Часто мамы очень переживают по этому поводу, так как картинка сна очень отличается от пресловутого «спит как младенец».

**Третий скачок роста** наблюдается в районе 11–12 недель от ПДР и длится около 7 дней. Малыш уже не просто смотрит на лежащие рядом предметы, а пытается взять их в ручку и попробовать «на зубок». От разнообразия окружающих предметов нервная система крохи перенапрягается. Малыш становится капризным и сердитым, ведь он очень быстро устает. Маленький человечек может резко начать кричать и плакать, и, как кажется маме, совершенно без видимой на то причины.

Но причина есть — стресс от изменений, которые происходят в малыше.

*Как же помочь напуганному ребенку?*

*Как и в любой непонятной ситуации — оставаться спокойной. Не паниковать, если в это время малыш чаще прикладывается к груди. Молока меньше не стало, оно не пустое, просто в периоды роста и развития грудничку требуется больше энергии и успокоения.*

*Не пытаться сбежать от капризного узурпатора, а, наоборот, максимально, по возможности, быть рядом с ним. Всяческими способами помогать ему уснуть: на груди, в слинге, коляске, автолюльке, на руках. Успокаивать малыша при беспокойстве: обнимать, гладить, петь колыбельную, нашептывать нежные слова.*

*Давать возможность малышу самостоятельно дотянуться до желаемого объекта и ощупать его. Вообще, главный секрет быстрого выхода из регрессов сна, связанных со скачками роста, — максимальная тренировка нового навыка во время активной части бодрствования. Разговаривать, петь, рассказывать басни — общаться с деткой.*

**Четыре месяца.** Это переломное время в жизни вашего чада: никуда не деться от очередного скачка развития, а бонусом ожидайте и регресс сна 3–5 месяцев. Нервная система перегружена, малыш обычно недоволен, капризничает. Это своего рода поворотный период в жизни грудничка, и не без приятных моментов: теперь, помимо «агу», вы можете услышать и другие звуки (конечно, «мама-папа-баба» еще впереди, потерпите... и все же).

В эмоциональном плане также происходят изменения: теперь малыш и улыбается, и смеется, и даже хохочет. Тело детки становится физически крепче: он может стоять на вытянутых руках, поднимает тело лежа на животике, смело вертит головой вслед за интересующим его предметом. Родителям нужно быть предельно внимательными, так как человечек способен при помощи серии переворотов оказаться совсем в другом месте уже через пару минут после того, как его оставили. Это самая главная опасность для совместного сна. Если практикуете таковой, то в этом возрасте

следует подумать о большей безопасности и приобрести специальные снимающиеся бортики или перевести ребенка в его кроватку.

В возрасте четырех месяцев грудничок спит суммарно 14–16 часов. Из них днем малыш отдыхает около трех-четырёх раз от 40 минут до 1,5–2 часов (в общей сложности 4–5 часов). Ночью — 10–11 часов.

Оптимальное время бодрствования, которое может выдержать нервная система крохи без переутомления, составляет обычно 1:45–2 часа. В это время включены игры, кормление, подготовка и само укладывание на сон.

Во время этого регресса сон меняет свою структуру и становится более похожим на сон взрослого человека. Созревает еще один механизм регуляции сна. Это значит, что теперь за сном придется следить более пристально, если мама хочет высыпаться.

Во время регресса малыш начинает заметно хуже спать:

- учащаются ночные пробуждения;
- дневные сны становятся короткими, для продления требуется мамина помощь (кормление, укачивание). А некоторые дети начинают спать по 40 минут, и если их сны продлять, то самочувствие ухудшается;
- укладывания на сон становятся долгими (малыш может плакать, сопротивляться сну);
- если у ребенка до этого периода был только один-единственный способ засыпания, то он начинает закрепляться в ассоциацию. Либо, наоборот, детка начинает саботировать прежний способ укладывания.

В этом случае, если у меня в работе находится семья, я предпочитаю обучать ребенка «самозасыпанию» за счет физиологического периода формирования ассоциации. Результат тогда будет достаточно устойчивым, а само обучение пройдет легко. Часто можно

встретить обратное утверждение, мол, не стоит обучать ребенка в этот период. Однако это неоправданный страх, и связан он не с ребенком, а с тем, что в период регресса поведение малыша и его самочувствие могут быть непредсказуемы. Из-за этого консультанты не очень спешат брать в клиенты ребенка этого возраста. С одной стороны, я с ними полностью согласна. С другой стороны, можно с большой вероятностью упустить очень подходящий момент.

Все дело в том, что до этого регресса сна процесс замедления перед сном происходит за счет внешней помощи — сосания груди или соски, качания. Многие дети не могут заснуть без этой помощи, и мамы начинают переживать за то, что сформировалась ассоциация, от которой потом надо будет отучать. Но это еще не ассоциация. Это безусловный рефлекс, который обеспечила природа ребенку для того, чтобы он мог спать. Ведь после рождения в нервной системе еще незрелы те структуры мозга, которые отвечают за переключение сна и бодрствования. Именно поэтому наличие безусловного рефлекса позволяет ребенку обеспечить себя сном за счет помощи взрослого человека. Природа гениальна, не правда ли?

А в период регресса 3–5 месяцев на базе безусловного рефлекса начинают формироваться условные рефлексы. Вот тут-то привычный способ успокоения и становится ассоциацией. Напомним, что суть условных рефлексов состоит уже не в выживании, как у безусловных, а в адаптации к разным условиям жизни. С этого момента сон вашего ребенка физиологически приобретает черты навыка. А любому навыку можно научиться, и его нужно поддерживать. Если не обучать малыша спать самостоятельно, то тот способ, которым он продолжит засыпать, и будет новым навыком.

Именно поэтому вся пропаганда против самостоятельного засыпания не имеет под собой никакого научного обоснования. Учи

## ***Если не получается разделить ассоциацию (от 1,5 лет)***

У бабушек ребенок засыпает как угодно — никаких проблем. С мамой — все совершенно по-другому. Что нужно сделать, чтобы и с мамой было все так же просто?

Ответ довольно очевиден, но неприятен. В таких ситуациях, вероятно, командует парадом (а точнее, своей мамой) босс-молокосос. Он же занимает и ведущую роль в отношениях. И когда мама пытается обозначить границы, малыш достаточно громко объясняет, что это его, мягко говоря, не устраивает. Даже в полгода ему не хочется терять власть и иллюзию всемогущества. В какой-то период мама снова пытается стать взрослой. И чадо вновь «включает ультразвук». Именно так закрепляются стратегии поведения. Ребенок понимает, что добиться всего ему позволяет крик. А если не срабатывает — просто-напросто кричать нужно громче. У мамы появляется страх — а стоит ли оно вот этого всего? Она делает все возможное, чтобы малыш в следующий раз такой концерт не устраивал. И это «все возможное», как правило, еще и очень трудное, суетное и напряженное. На мой взгляд, вообще чувствовать себя счастливой матерью очень сложно в ситуации, когда большая часть моральных ресурсов уходит на то, чтобы предотвратить недовольный крик ребенка. При этом я вовсе не считаю, что надо оставлять его плакать. На мой взгляд, по-настоящему материнская компетенция рождается как раз при встрече с недовольством ребенка. Когда мама не избегает этого недовольства, а встречается с ним и находит некоторый баланс между тем, чтобы дать ребенку то, что он хочет, и тем, чтобы удержать ребенка в рамках правил, которые она задает.

Еще одна причина — мама сама не уверена в своем намерении. Она вроде и понимает, что разделить ассоциацию засыпания



«грудь — сон» или «качание — сон» было бы очень хорошо. И даже пробует. Но только лишь пробует. Не получилось — плач, долгое укладывание. Не спешите возмущаться, разделение не должно сопровождаться плачем. Но так как мама постоянно избегает этого недовольства, ребенок с ходу сообщает ей, что не согласен, очень громко.

И тут мы выясняем, что, оказывается, нужно не просто грудь «забрать», а найти признаки усталости ребенка, качественно провести время бодрствования, замедлить... А ведь с грудью все значительно проще — можно усыпить где угодно и когда удобно (особенно если малыш нечувствительного темперамента). Есть семьи, в которых это крайне важно — путешественники, например. И если этот расклад всех устраивает и нет дефицита сна — зачем пытаться что-то выстроить?

Ну и ваша самая любимая причина: отсутствие системности. Дважды пытались разделить грудь и сон, на третий поздно вернулись от бабушки — ребенок перегулял. Затем два дня снова разделяете, а на третий нужно как можно быстрее уложить малыша, чтобы успеть переделать свои дела... с грудью-то быстрее. В общем, вы оставляете грудь как запасной (всегда выигрышный!) вариант. Ребенок эту схему быстро улавливает: запасной вариант срабатывает, если он громко плачет. Дальше вы все сами знаете.

Так почему же у бабушки с дедушкой все просто получается? У них нет этого самого запасного варианта! И они понимают, что сон без груди — возможен. Верят в такой сон настолько, что передают эту уверенность ребенку.

Рано или поздно наступит момент, когда ваше чадо перед сном начнет требовать что-то, совершенно несовместимое со сном. Например, спать только в обнимку с котом (вполне возможно, что с пылесосом...) или же с бабушкой, которая живет за четыреста километров от вас. Возможно, сейчас я преувеличиваю, и все же

этот момент вы не спутаете ни с чем. Но при этом вы твердо знаете, что это невозможно, и реализовывать не собираетесь. В такой ситуации вы находите способ договориться с ребенком, даже если он совершенно не согласен с вами, на что имеет полное право.

Итак, ребенок требует игрушку/папу/горшок с цветком. Вместо того чтобы впадать в шок и судорожно искать выход из положения, вы просто общаетесь с ребенком вот так:

**Вы (спрашиваете):** Ты хочешь кота сюда?

**Детка:** Да!

**Вы (уточняете):** Может, мне поискать его? Наверное, он спит на диване...

**Детка:** Да!

**Вы (получаете разрешение):** Тогда я выйду и посмотрю, да?

**Детка:** Да!

**Вы (успокаиваете):** Хорошо, я скоро вернусь!

**Выходите.** Ребенок, конечно, может начать проявлять нетерпение.

**Вы (возвращаетесь):** Кота нет на диване. Может, он на кухне? Я могу сходить посмотреть.

**Детка:** Да!

**Вы (уточняете):** Я пойду и посмотрю, да?

**Детка:** Да!

**Выходите.** Ребенок может начать проявлять нетерпение. А вы снова повторяете эту же схему. Как правило, при хорошем режиме, отсутствии переутомления и прочих врагов спокойного засыпания минут через двадцать такого вот ожидания

*малыш уснет. Ключевой момент: в каждый выход из комнаты время вашего отсутствия увеличивается. И еще: необходимо действовать строго по схеме «спросить — получить разрешение — уточнить — выйти».*

## **Переходный период**

Что такое переходный период? То самое время длительностью от 20 до 60 минут перед началом укладывания ребенка на сон. Чем младше ребенок, тем короче ПП, потому что время бодрствования у малышек недолгое. Хотя временные рамки в данном вопросе второстепенны. Гораздо важнее то, как организован этот период.

Что он из себя представляет? Он такой, какой нравится вам и вашему ребенку. Главное правило, которому ПП обязан соответствовать, — все действия должны быть направлены на успокоение и выравнивание эмоционального состояния ребенка.

Чем качественнее организован переходный период, тем быстрее и спокойнее уснет ваш ребенок. В это время важно выключить телевизор, музыку, убрать резкие и возбуждающие звуки (особенно звуки интерактивных игрушек). Важно позаботиться об освещении: если это день, то искусственный свет лучше убрать; если это вечер, то приглушить.

Конечно, важнейший вопрос: чем будет занят ребенок? Ответ: чем угодно, главное — спокойно! Например, дети в возрасте до семи — восьми месяцев прекрасно успокаиваются просто у мамы на руках, когда машут «пока-пока» машинкам и зверюшкам за окошком и так далее. Дети постарше уже более требовательны, и их вниманием надо постараться завладеть. В зависимости от того, как малыши реагируют на те или иные занятия, это может быть чтение книг или рассматривание картинок, перебирание однотипных предметов (крышечки, магниты, кубики и так далее).

Популярное издание



Юлия Доманова

# **Я буду спать сам**

**Книга о сонных лайфхаках**

Формат 70×90/16. Бумага офсетная.  
Тираж 5000 экз. Заказ  
Сайт издательства: [www.phoenixrostov.ru](http://www.phoenixrostov.ru)  
Интернет-магазин: [www.phoenixbooks.ru](http://www.phoenixbooks.ru)

Импортер на территории ЕАЭС: ООО «Феникс»  
344011, Россия, Ростовская обл., г. Ростов-на-Дону, ул. Варфоломеева, 150  
Тел./факс: (863) 261-89-50, 261-89-59

Изготовлено в Украине. Дата изготовления: 08.2021.

Срок годности не ограничен.

Изготовитель: ООО «БЭТ»,  
61024, Украина, г. Харьков, ул. Максимилиановская, 17

Свои пожелания и предложения  
по качеству и содержанию книг  
вы можете сообщить по e-mail:  
[idea@fenixrostov.ru](mailto:idea@fenixrostov.ru)