



СОДЕРЖАНИЕ

Вступление 9

ЧАСТЬ I

ОСНОВЫ СНА И ПЕТЛИ ПРИВЫЧКИ

ГЛАВА 1

Подготовка ко сну
с точки зрения биологии 23

*Как дети спят
и как улучшить их сон*

ГЛАВА 2

Исправление петли привычки 45

*Ключ к решению проблемы
плохого сна*

ГЛАВА 3

Расчищаем путь 69

*Привычки, с которыми надо разобраться
перед началом тренировки сна*

ЧАСТЬ II

СИГНАЛ КО СНУ

ГЛАВА 4

Место, место и еще раз место 91
Как создать идеальное додзе для сна

ГЛАВА 5

Время 112
*Когда ребенку лучше всего
ложиться спать*

ГЛАВА 6

Важность режима сна 133

ЧАСТЬ III

ПРАВДА О ПОСЛЕДСТВИЯХ

ГЛАВА 7

Решение проблемы начинается с вас 151

ГЛАВА 8

Выбор последствий 166

ГЛАВА 9

Пребывание в петле привычки 203

Послесловие 222

Список литературы 223

Благодарности 235

Посвящается Джине, Чарли и Тедди:

вы — причина, по которой

я встаю с утра с кровати.

В случае с Тедди — буквально



ВСТУПЛЕНИЕ

ДЖЕЙН ПЛАКАЛА В МОЕМ ОФИСЕ. Я протянул ей коробку салфеток. Всхлипывая, она произнесла: «Я уже и не помню, когда в последний раз нормально высыпалась».

Она была хорошо одета, на вид немного моложе сорока. Ее муж, примчавшийся в больницу прямо с работы, не поднимал взгляда со своих поношенных ботинок. Нэйтан, их годовалый сын, спокойно сидел на маминых коленях и играл с ручками сумки.

«Все шло довольно хорошо первые пять месяцев, но затем мы отправились в путешествие, — объясняет Джейн. — Нэйтан не мог заснуть в одиночестве, поэтому я положила его между нами. С тех пор он не засыпает без меня».

«Опишите свой обычный вечер», — попросил я.

«Мы ужинаем в районе шести часов, затем Нэйтан купается. Далее мы идем в детскую и читаем сказку или две. После этого, чтобы Нэйтан уснул, мне приходится ложиться с ним в спальне, и, если повезет, у меня остается несколько часов на свои дела, но иногда я просто засыпаю. После одиннадцати вечера он будит меня каждые несколько часов, так как хочет есть, а в пять утра уже просыпается окончательно».

«Вы пытались как то разобраться с этой ситуацией?»

«Мы пробовали дать ему проплакаться, но он плакал до тех пор, пока его не стошнило, и мы больше так не делали».

«Что сильнее всего вас беспокоит?»

«Я собираюсь вернуться на полный рабочий день и опасаясь, что не смогу нормально выполнять свои обязанности в офисе. Также эта ситуация вредит нашему браку, поскольку мужу обычно приходится спать в другой комнате. Но больше всего я боюсь, что разрушила сон своему сыну».

Я занимаюсь нарушениями сна уже более десяти лет и возглавляю Йельский центр детского сна в Нью-Хэйвене, Коннектикут. Ко мне обращались люди из всех слоев общества: одинокие родители и женатые пары, доктора, строители, официантки, финансисты и продавцы машин. Все они были очень разные, но кое-что их объединяло: они любили своих детей и желали им самого лучшего; они были измотаны; и они не знали, как помочь своим детям научиться хорошо спать.

Если вы читаете эту книгу, думаю, что и вы в похожей ситуации. Возможно, что история Джейн похожа на вашу. Или, может быть, ваш пятилетний сын по десять раз за ночь прибегает в родительскую спальню. Или ваша дочка в три года устраивает каждый вечер истерику, когда наступает время чистить зубы и ложиться спать.

Если у вашего ребенка проблемы со сном, то этот текст для вас.

У моей книги одна задача — помочь вашему ребенку заснуть, крепко спать и проснуться с утра в отличном настроении. Ведь это значит, что и вы сможете заснуть, выспаться и встать с утра отдохнувшим и бодрым.

Эта книга призвана помочь даже самым уставшим родителям. Я рекомендую вам прочесть ее целиком, хотя это

и необязательно. В начале каждой главы есть ее краткое описание. Так, если ваш ребенок самостоятельно засыпает в своей комнате, то можно пропустить главу для родителей, приучающих своего малыша ко сну в детской.

Хороший сон — это основа здоровья и успеха каждого члена семьи, это необходимое условие для роста, безопасности и *счастья*.

Плохой сон — отстой

Проблемы со сном *чрезвычайно* распространены у детей. Более четверти родителей обсуждают их со своими педиатрами. Но это только верхушка айсберга, так как родители зачастую скрывают проблемы поведения детей, боясь обвинений в плохом воспитании. Согласно опросу, 90 % родителей хотели бы что-то изменить в вопросе сна их детей. И дело тут не столько в самих нарушениях сна, сколько в последствиях, которые могут быть поистине угрожающими.

Проблемы со сном имеют свойство накапливаться — чем дольше ваш сон нарушен, тем сильнее это ухудшает настроение и снижает внимательность. Находить баланс между домом и работой в современном мире — сама по себе непростая задача, но она усложняется на порядок, когда вы не высыпаетесь. Неудивительно, что заботиться о своем сне становится модным. Согласно недавней статье в *The New York Times*, «сон становится новым показателем статуса». Успешные бизнесмены, которые еще недавно хвастались, как долго они могут не спать, теперь соревнуются, кто лучше выспится. На помощь им уже приходят дорогие гаджеты для сна, специальное оборудование и высокооплачиваемые консультанты.

Как отмечено в той же статье, сон является важной составляющей здоровья. И системы здравоохранения тоже.

Среднестатистический взрослый человек (скажем, вроде меня или вас), который недосыпал пару часов две ночи подряд, сталкивается с теми же симптомами, что и человек, не спавший целую ночь. Так, вождение уставшим может быть не менее опасно, чем вождение пьяным, поэтому многие штаты законодательно запрещают управлять автомобилем людям, страдающим от недосыпа. Нарушение сна также является одной из причин множества серьезных заболеваний, включая депрессию.

Ваши дети способны перенести бессонную ночь немного легче, чем вы. Они всегда могут вздремнуть часок, например в машине или коляске. И все равно это не может заменить полноценного ночного сна. Исследования показывают, что уставшему ребенку сложнее контролировать свое поведение или воспринимать информацию. Маленькие дети с нарушением сна не будут клевать носом в песочнице. Они скорее будут гиперактивны, конфликтовать со сверстниками и переедать. И вероятнее всего, проблемы со сном будут преследовать их все детство и юность, а возможно, и всю оставшуюся жизнь (опросы людей, страдающих бессонницей во взрослом возрасте, подтверждают, что проблемы со сном обычно у них начались в детстве). Изучение более двух тысяч австралийских детей показало, что те из них, кто к пяти годам засыпал самостоятельно, гораздо лучше управляют своими эмоциями.

Многие семьи в моей практике годами боролись с нарушениями сна. Их дети могли просыпаться ни свет ни заря или требовать кормления по нескольку раз за ночь. Или отнимать столько родительского времени перед сном, что тем банально не оставалось времени ни оплатить счета, ни спокойно отдохнуть, ни провести время вместе или разобраться с бесконечным потоком советов о правильном режиме сна — ни на что. Родители приходят в Йельский

центр детского сна, потому что в первую очередь они беспокоятся о сне своего ребенка. Но они сами также нуждаются в поддержке.

Я знаю это чувство, так как сам был на их месте.

Я работал в педиатрическом отделении Центральной больницы Массачусетса в Бостоне в сложный период, когда еще не были приняты временные нормативы для врачей. До 2003 года работникам не были гарантированы перерывы во время смены. Я отработывал дежурства по тридцать шесть часов и, если везло, выкраивал пару часов на сон в комнате для персонала. После смены я осторожно ехал домой, стараясь сохранять бдительность, и по прибытии отрубался, едва коснувшись подушки. Все свободное время я был несчастен и раздражен. Я любил своих пациентов и свою работу, но на протяжении трех лет я постоянно был в ужасном настроении.

Опросы людей, страдающих бессонницей во взрослом возрасте, подтверждают, что проблемы со сном обычно у них начались в детстве.

Работа в медицине известна своим изнурительным графиком, но даже эти три года не смогли подготовить меня к экстремальному нарушению сна, сопровождающему родительство. Есть огромная разница: *у родителей нет выходных*. Когда я работал в больнице, у меня было две или три ночи до следующей затяжной смены. Многие родители не имеют *ни одной* спокойной ночи на ближайшие годы вперед. И в отличие от врачей у них нет армии советников для каждого планируемого шага.

Мои дети уже учатся в начальной школе и, по сравнению с детьми моих друзей или пациентов, у них нет никаких проблем со сном. Но и с ними порой бывает не сладко. К примеру, не так давно мой девятилетний сын заболел крупом (на четыре года позже обычного для этой болезни), а шестилетний тогда же подхватил расстройство

желудка. В принципе, ничего страшного. Но в сочетании с завалами на работе и дедлайном по книге эти неприятности на неделю превратили жизнь всей семьи в кошмар. Кто-нибудь из детей просыпался пару раз за ночь, и ему требовались чистые простыни, ибупрофен или потерявшийся плюшевый мишка. Мальчики постоянно заползали в нашу кровать, и нам приходилось каждый раз отправлять их обратно к себе. Мы с женой пытались изобрести что-то вроде посменного дежурства: то она, то я прятались в гостевой комнате. Однажды я совершил ошибку, когда готовил завтрак («Слишком много масла!»), и старший сын спросил, где мама. Прячется под одеялом на гостевом диване.

Я не могу выразить словами, насколько я люблю своих детей. Но в эти бессонные дни я явно не был образцовым отцом. Я был раздражен на мальчиков, да и вообще на всех на свете. Я плохо питался. (Исследования утверждают, что нехватка сна провоцирует тягу к сладкой пище.) Я не делал зарядку. Я пил (намного) больше кофе, чтобы не уснуть во время поездок домой и на работу. И этот ужас длился всего несколько дней. Многие семьи живут так годами.

Родителей часто мучает чувство вины за проблемы детей со сном. Как Джейн, которую беспокоит факт, будто она разрушила сон своему ребенку. Или, когда малыш немного подрастает, они считают, что упустили тот магический период времени, когда можно было все исправить, и теперь остается только ждать выпускных экзаменов. (Так просто с этим смириться, когда ты постоянно измучен.)

Факт: необязательно все должно так продолжаться. Ваш ребенок может спать лучше, и вы можете спать лучше. Нет ничего ужасного в этом желании. Поговорка гласит, что вы можете быть счастливы лишь настолько, насколько счастливы

ваш самый несчастный ребенок. Я бы хотел перевернуть ее смысл: ребенок может быть счастлив лишь настолько, насколько счастлив его самый несчастный родитель. Если вы сходите с ума от истощения и нарушения сна, вы обязаны ради себя, вашего партнера, вашего ребенка исправить положение дел.

Не беспокойтесь о том, с чего начать. Сфокусируйтесь на том, что вы можете контролировать. Но прежде чем мы поговорим о том, как изменить ситуацию, давайте сначала обсудим, зачем это делать.

Что вам принесет улучшение сна?

Почему вы хотите изменений? Предположу, что вы хотите, чтобы ваш ребенок и вы сами спали лучше. Буду честен: достигнуть этого непросто. Но, поверьте, награда окупит все труды. Представьте:

- Ваш ребенок легко ложится спать и просыпается полным сил и в хорошем настроении в одно и то же время каждый день.
- Подготовка ко сну — ваше любимое совместное с детьми время, начинающееся со спокойных игр, продолжающееся обнимашками и заканчивающееся, когда вы целуете ребенка, желаете ему спокойной ночи и выходите из комнаты.
- У вас с партнером есть время вечером для ваших любимых занятий. *Без детей.*
- Вы можете оставить ребенка с родственником или няней, не опасаясь, что ситуация выйдет из-под контроля. И будете уверены, что к вашему возвращению ребенок уже будет крепко спать.
- Вы просыпаетесь с утра и чувствуете себя *великолепно.*

Я помогу вам всего этого добиться. Во-первых, напишите три конкретные задачи, которые хотите решить с помощью этой книги. Не просто «спать лучше», а «высыпаться лучше, чтобы иметь силы и настроение бегать по утрам, чтобы наконец пробежать этот полумарафон». Даже просто составление этого списка уже важный шаг на пути к успеху. Когда тренировки сна станут тяжелее — а они станут тяжелее, прежде чем вы почувствуете первые результаты, — напоминание о том, *зачем* вы все это затеяли, поможет вам продолжать.

Почему я? Почему эта книга?

Проблемам сна посвящено немало книг. Как родитель и врач, занимающийся данным вопросом, я многое из них почерпнул. Так зачем же писать еще одну книгу по этой теме?

Как директор Йельского центра детского сна и практикующий врач, я каждый год встречаю сотни семей, страдающих, как и вы. Многие из них сталкиваются с кажущимися непреодолимыми трудностями на протяжении многих месяцев или даже лет. Эта книга — инструмент для решения таких проблем. Но также я знаю, что есть и множество других семей, ищущих ответы. Возможно, они нуждаются в помощи не постоянно или у них нет возможности для консультаций со специалистом по сну. Но им тоже нужна поддержка.

С момента запуска в 2012 году мой сайт drcraigcanapari.com посетило более двух с половиной миллионов человек. Очевидно, что люди ищут легкий доступ к решению проблем сна в их семьях. Жизнь изменилась с тех пор, как Ричард Фербер и Марк Вайсблут написали свои книги в 80-х. Сейчас уже гораздо реже встречается ситуация, когда один

из родителей весь день может проводить дома, поэтому планирование сна становится менее гибким и более сложным, чем когда-либо. Чаще, чем раньше, встречаются семьи с одним родителем. Они сталкиваются с новыми проблемами, которые требуют иного подхода. Откровенно говоря, им еще важнее хороший сон, поскольку единственный кормилец должен быть с утра на работе в отличной форме. Исследования также показывают, что в городской среде дети спят хуже и зачастую качество сна связано с социально-экономическим статусом семьи.

Я проанализировал свой опыт работы в больницах Гарварда и Йеля, а также тысячи историй, которые слышал от родителей на консультациях и читал в присланных мне письмах. Это позволило разработать пошаговую программу, которая способна решить проблемы с детским сном начиная с шести месяцев и вплоть до окончания начальной школы.

Когда я писал эту книгу, то держал в уме несколько групп родителей:

- Семьи в кризисе, которым нужно решить проблемы со сном у детей как можно скорее.
- Родители детей постарше, уже безуспешно испробовавшие разные техники коррекции сна для младенцев, но они им не подошли по возрасту.
- Занятые родители, которым требуется простой и четкий набор инструкций для нормализации сна.

Цель этой книги — помочь детям засыпать самостоятельно и не просыпаться в течение ночи.

В чем секрет?

Сейчас гораздо реже встречается ситуация, когда один из родителей весь день может проводить дома, что делает планирование сна менее гибким и более сложным.

Мы собираемся исправить одну из петель привычки, которые управляют многими нашими базовыми действиями, в том числе и сном. Петля привычки — цикл поступков, которые мы неосознанно повторяем раз за разом, когда ежевечерне сражаемся с детьми перед сном. Подробнее этот вопрос разберем в Главе 2. Мы сможем изменить повторяющееся проблемное поведение ваших детей, скорректировав ваше собственное, что позволит не прибегать к бесполезным призывам к разуму или пустым угрозам.

Ученые доказали, что около половины всех наших действий обусловлены влиянием привычек. Так что вы сможете использовать полученный опыт не только для коррекции сна, но и для исправления других проблем поведения.

Как устроена эта книга

Книга состоит из трех частей. Изучив каждую из них, вы поможете своему ребенку научиться самостоятельному сну.

- 1. Основы сна и петли привычки.** В этой части я расскажу, как устроен сон у детей, и объясню в деталях психологию привычки, которая является основой для улучшения сна вашего ребенка. Далее мы зложим фундамент для всей предстоящей работы, решив такие вопросы, как ночное кормление, отправление ребенка в его комнату перед сном и избавление от кошмаров и страхов.
- 2. Подготовка ко сну.** Во второй части мы перестроим всю подготовку ребенка ко сну. Это важная составляющая успешного процесса и первый шаг к исправлению петли привычки. Возможно, вы захотите пропустить эту главу, так как считаете, что с вечерними процедурами и так

все в порядке. Но прошу вас, не делайте этого. Абсолютно для всех семей в нашем Центре сна мы нашли, как улучшить процесс подготовки ко сну. Мы рассмотрим вопросы времени, места и регулярности. Если же вы все равно хотите пропустить эту главу, то прислушайтесь хотя бы к исследованиям, говорящим о важности этой темы. По результатам тестов в Йоркшире, Англия, дети от трех до пяти лет, которые регулярно ложились спать в одно и то же время, заметно преуспевали в чтении, математике и пространственном восприятии.

- 3. Правда о последствиях.** Это второй шаг в исправлении петли привычек вашего ребенка, который приведет вас к искомой цели — качественному сну для всей семьи. В этой части будут рассмотрены варианты, как реагировать на то или иное поведение, чтобы в итоге добиться улучшения всех аспектов сна. Некоторые из этих методов выглядят знакомо (например, «метод исключения плача» или «дать проораться»), другие же — нет. В некоторых кругах у понятия «тренировка сна» сложилась плохая репутация, но все техники из этой книги имеют доказанную безопасность и эффективность. В целом здесь собраны разнообразные методы, среди которых вы точно найдете подходящие вашей семье. Но обязательно убедитесь, что вы хорошо поработали во второй части книги! Какие бы тренировки вы ни выбрали, грамотный режим сна сделает их значительно проще, даже если раньше вы сталкивались с непреодолимыми трудностями.

ОДНИ СПЯТ ХОРОШО С РОЖДЕНИЯ,
ДРУГИЕ СМОГЛИ НАУЧИТЬСЯ.
ТАК ДАВАЙТЕ ОБУЧИМ ЭТОМУ
И ВАШЕГО РЕБЕНКА.