





Анн Бакюс

# 100 СПОСОБОВ УЛОЖИТЬ РЕБЕНКА СПАТЬ

Практика французского воспитания



ЭКМО

Москва

2014

УДК 372.3/.4  
ББК 74.1  
Б 19

Anne Bacus  
100 FAÇONS DE FAIRE DORMIR SON ENFANT

Copyright © Hachette Livre (Marabout), Paris, 2012

Перевод *Ивана Шкурко*

Художественное оформление *Екатерины Гузьяковой*

**Бакюс, Анн.**

Б 19 100 способов уложить ребенка спать. Эффективные советы французского психолога / Анн Бакюс ; [пер. с фр. И. Шкурко]. — Москва : Эксмо, 2014. — 384 с. — (Психология. Воспитание по-французски).

ISBN 978-5-699-70532-0

Благодаря этой книге французские мамы и папы блестяще справляются с проблемой, которая волнует родителей во всем мире, — как без труда уложить ребенка 0–4 лет спать. В книге содержатся 100 простых и действенных советов, как раз и навсегда забыть о вечерних капризах, нежелании засыпать, ночных пробуждениях, беспокойном сне, детских кошмарах и многом другом. Всемирно известный психолог, одна из основоположников французской системы воспитания Анн Бакюс считает, что проблемы гораздо проще предотвратить, чем сражаться с ними потом. Достаточно лишь с младенчества прививать малышу нужные привычки и внимательно относиться к тому, как по мере роста меняется характер его сна.

УДК 372.3/.4  
ББК 74.1

© Шкурко И.Г.,  
перевод на русский язык, 2014  
© Оформление.

ISBN 978-5-699-70532-0

ООО «Издательство «Эксмо», 2014

Моим дочкам,  
за которыми мне так нравилось  
наблюдать, пока они спали.  
Их улыбкам поутру.



# Содержание

ПРЕДИСЛОВИЕ.....	13
------------------	----

## Глава 1 ПОЛЕЗНЫЕ ЗНАНИЯ О СНЕ

1. Узнайте, что происходит во время сна.....	17
2. Изучите особенности детского сна.....	21
3. Откройте для себя различные модели поведения.....	25
4. Оцените, насколько ваш ребенок нуждается во сне .....	28
5. Сон — это испытание для ребенка.....	31
6. Учитесь замечать следы усталости у своего малыша.....	33
7. Учитесь замечать нарушения сна .....	36
8. Не стоит недооценивать последствия .....	39
9. Пересмотрите свои цели .....	41

## Глава 2 КАК ПОСТЕЛИШЬ, ТАК И ПОСПИШЬ

10. Детская.....	47
11. Оптимально обустройте гнездышко для малыша .....	50
12. Выберите подходящую кроватку .....	53
13. Переход на большую кровать .....	57
14. Игрушек должно быть в меру.....	61
15. Соберите всех своих детей в одной комнате.....	63

## Глава 3

### УСЛОВИЯ ХОРОШЕГО СНА

- |   |    |
|---|----|
| 16. Занимайтесь и играйте с ребенком .....                            | 69 |
| 17. Любите ребенка, чтобы он чувствовал себя увереннее.....           | 72 |
| 18. Сделайте так, чтобы ребенок чувствовал себя в безопасности.....   | 76 |
| 19. Рассказывайте ребенку, какой замечательный мир его окружает ..... | 79 |
| 20. Поощряйте самостоятельность.....                                  | 83 |
| 21. Прививайте ребенку хорошее отношение ко сну и своей кровати ..... | 87 |
| 22. Важность дневного сна .....                                       | 91 |
| 23. Сопроводите ребенка в кровать .....                               | 94 |

## Глава 4

### ПРАВИЛЬНОЕ ПОВЕДЕНИЕ РОДИТЕЛЕЙ

- |  |     |
|--|-----|
| 24. Умейте говорить «нет», чтобы вселить в ребенка уверенность ..... | 99  |
| 25. Контролируйте свои эмоции .....                                  | 102 |
| 26. Не путайте потребности и капризы .....                           | 106 |
| 27. Не забывайте о том, что вы не всемогущи.....                     | 109 |
| 28. Избавьтесь от чувства вины .....                                 | 112 |
| 29. Помогайте друг другу.....  | 115 |
| 30. Защитите свою личную жизнь .....                                 | 117 |
| 31. Обращайтесь при необходимости к специалистам.....                | 121 |



## Глава 5

## ВОСПИТАНИЕ СНА: ОТ РОЖДЕНИЯ И ДО ШЕСТИ МЕСЯЦЕВ

32. Воспитывайте, чтобы предупредить проблемы .....	127
33. Не забывайте, откуда берутся дети .....	130
34. Учитесь понимать плач .....	134
35. Диагностируем и лечим колики в животе .....	139
36. Вам решать, пользоваться пустышкой или нет .....	145
37. Решите, быть или не быть все время рядом .....	149
38. Не бойтесь испортить своего ребенка .....	153
39. Позвольте малышу научиться успокаиваться самому .....	157
40. Учитесь правильно укладывать ребенка спать .....	162
41. Установите временные ориентиры .....	166
42. Приучите ребенка спать всю ночь .....	170
43. Планируйте свои ночные визиты .....	173

## Глава 6

## ВОСПИТАНИЕ СНА: ОТ ШЕСТИ МЕСЯЦЕВ ДО ГОДА

44. Не путайте ночные пробуждения с приступами голода .....	179
45. Соблюдайте три основных правила .....	182
46. Установите правила, связанные с укладыванием спать .....	186
47. Знайте, когда действительно нужно помочь ребенку уснуть .....	189
48. Остерегайтесь нежелательных ассоциаций со сном .....	193
49. Страхи восьмого месяца .....	196
50. Любимая игрушка .....	202
51. Слезы протеста .....	206

## Глава 7

### ВОСПИТАНИЕ СНА: ОТ 1 ДО 3 ЛЕТ

52. Установите рамки, сохраняя доброжелательность .....	211
53. Противодействие кризису непослушания.....	214
54. Не угрожайте ребенку кроватью.....	217
55. Опирайтесь на законы воспитания .....	219
56. Ребенок повторяет поступки, за которые его поощряют .....	222
57. Борьба с подкреплениями.....	225
58. Установите «правила сна» .....	228
59. Укладывайте ребенка спать регулярно в одно и то же время....	231
60. Время подъема.....	233
61. Сохраните послеобеденный сон .....	237
62. От сиесты к небольшому отдыху.....	240
63. Вечерний ритуал .....	243
64. Читайте сказки .....	248
65. Ясное завершение вечернего ритуала .....	251
66. Дайте ребенку убаюкать себя самому .....	254
67. Награда за усилия .....	256

## Глава 8

### ГДЕ МОГУТ ВОЗНИКНУТЬ ПРОБЛЕМЫ

68. Боязнь темноты .....	261
69. Борьба с ночными страхами.....	264
70. Что делать во время болезни.....	267
71. Осторожней с переездами и отпусками.....	271
72. Постарайтесь не потерять любимую игрушку.....	274
73. А как прошло ваше детство? .....	277

74. Как противостоять стрессу .....	281
75. Научитесь говорить «Хватит!» .....	286
76. Братские взаимоотношения .....	290
77. Такой опасный телевизор .....	295

## Глава 9

### ПРИГОТОВЬТЕСЬ ДЕЙСТВОВАТЬ

78. Разберитесь в сложившейся ситуации .....	301
79. Избавьтесь от побочной выгоды для малыша .....	304
80. Работайте сообща .....	307
81. Ваша уверенность очень важна .....	310
82. Ведите себя последовательно .....	313
83. Выберите подходящий момент .....	316
84. Найдите правильный подход .....	318
85. Выберите подходящую вам методику .....	321
86. Предупредите вашего ребенка .....	324

## Глава 10

### ВЕЧЕРНИЕ ПРОБЛЕМЫ: УКЛАДЫВАНИЕ В КРОВАТЬ И ЗАСЫПАНИЕ

87. Не затягивайте с решением проблем .....	329
88. Приучите самых маленьких (от шести до десяти месяцев) .....	332
89. Укладывание в кровать (от десяти месяцев до четырех лет) .....	335
90. Отучите ребенка звать вас по ночам .....	338
91. Верните ребенка назад в комнату, если он пытается ее покинуть .....	341
92. Приучите ребенка засыпать одного .....	343

## Глава 11

### ПРОБУЖДЕНИЯ И КРИКИ ПОСРЕДИ НОЧИ

93. Поставьте себе конкретную цель .....	349
94. Примите меры предосторожности .....	352
95. Примените простой и эффективный метод.....	357
96. Проявите терпение и стойкость.....	360
97. Запретите хождение по ночам .....	363
98. Избегайте медикаментов.....	366
99. Учитесь отличать кошмары от ночных страхов .....	369
100. Не берите его к себе в кровать... если только вам самим это не нравится.....	374
ЗАКЛЮЧЕНИЕ .....	380

# Предисловие

Эта книга — результат двадцати лет моей работы психологом как при яслях, так и в свободной практике. Двадцати лет, в течение которых я постоянно выслушивала рассказы родителей об их проблемах. И очень часто мне говорили: «Наш ребенок не спит по ночам. Мы так больше не можем!» За этими словами зачастую следовало: «Помогите нам! Мы уже все испробовали!»

Ко мне приходят измотанные, запутавшиеся родители, которые не знают, нужно ли им быть строже или, наоборот, снисходительнее, принимать ли какие-то меры или оставить все как есть, пустить ребенка к себе в кровать или отвести его назад в детскую...

Поэтому перед вами книга, дающая практические советы родителям, у которых есть проблемы со сном детей или которые желают избежать их в будущем.

Будучи сама матерью, я испытала все это на собственной шкуре: безутешный плач посреди ночи без видимой причины; удары шваброй в потолок от раздраженных соседей; ночи, проведенные на диване в гостиной, в надежде дать мужу возможность хоть немного выспаться; бесконечные просьбы ребенка принести ему стакан воды или просто обнять; крики в три часа; необходимость ходить в детскую на цыпочках, «чтобы не разбудить старшего»; «ранняя пташка», которая в шесть утра уже на ногах, и т. д.

Отличная новость: мы это пережили! Когда дети немного подрастают, то начинают спать, как убитые, а подростков так и вообще приходится специально будить ближе к обеду.

В этой книге, разделенной на 11 глав, вы найдете 100 простых и действенных советов, как уложить спать своего ребенка.

В начале книги приведена **информация о физиологии сна** маленьких детей. Чрезвычайно важно ознакомиться с некоторыми принципами, если вы не хотите нарушить у младенца формирование первых биологических ритмов. Также мы поговорим о **комфорт, необходимом для сна**: как правильно обустроить кроватку или во что одевать ребенка. В завершение мы рассмотрим **необходимые условия хорошего сна**. Окружающая обстановка играет решающую роль в самочувствии и безопасности ребенка.

Большая часть книги посвящена **культуре сна**. Мы узнаем, как год за годом, по мере взросления ребенка, помогать ему чувствовать себя уютно в своей кровати, научить его любить сон. Мы затронем самые насущные вопросы, которые задают родители. Это важнейший раздел книги.

**Проблемы со сном довольно устойчивы и редко решаются сами по себе.** У них могут быть негативные последствия, которые, к счастью, являются обратимыми. А ведь гораздо проще принять **предупредительные меры**. Достаточно лишь внимательно относиться к тому, как постепенно меняется характер сна вашего ребенка, чтобы привить ему нужные привычки. С маленьким ребенком этого можно добиться без лишних слез и серьезных проблем.

Наконец, мы непосредственно поговорим о **проблемах со сном**: ребенку сложно уснуть, он постоянно просыпается по ночам, ему снятся кошмары и т. д. Мы узнаем, как воспринимать эти проблемы и что с ними делать. Гораздо проще их предотвратить, чем с ними бороться — так вы сможете избежать излишнего стресса, слез, морального истощения, сопротивления со стороны малыша.

Стоит родителям понять, что их вмешательство необходимо, и прийти к согласию, что и как им делать, — они добиваются потрясающих и зачастую быстрых результатов.

Глава 1

# ПОЛЕЗНЫЕ ЗНАНИЯ О СНЕ