

Содержание

Благодарности	8
Предисловие	11
Введение Как я стала заклинательницей младенцев	15
Глава 1 Любите ребенка таким, какой он есть.....	37
Глава 2 Волшебный ПАСС.....	77
Глава 3 СПОКойно! Прочувствуйте язык своего ребенка.....	121
Глава 4 Питательное «П», или как накормить этот ротик.....	165
Глава 5 «А» — активность: пора просыпаться!.....	241
Глава 6 «С» — сон (а может, слезы).....	299
Глава 7 Вторая «С» — свободное время для родителей.....	337
Глава 8 Большие надежды, особые обстоятельства и непредвиденные ситуации	404

Глава 9	Чудо за три дня: как излечиться от «стихийного родительства».....	440
Эпилог	Последнее напутствие.....	479

Истории, включенные в эту книгу, не всегда почерпнуты из жизни реальных людей. Несколько персонажей представляют собой собирательные образы. Во всех случаях имена и описания действующих лиц были изменены, чтобы защитить их право на неприкосновенность частной жизни.

Информация и рекомендации, предложенные в этой книге, были одобрены врачами. Однако они не предлагаются в качестве замены предписаний вашего лечащего доктора или других дипломированных специалистов по охране здоровья. Рекомендуется проконсультироваться со специалистами по охране здоровья по всем вопросам, которые могут потребовать врачебного вмешательства или постановки диагноза, а перед прохождением какого бы то ни было лечения получить рекомендации врача-терапевта.

Благодарности

Я признательна Мелинде Блау за литературную обработку моего текста, за ее бесценный вклад в этот замечательный проект. Ее стараниями со страниц этой книги словно звучит мой живой голос. Первая же наша беседа показала, что она полностью разделяет мои взгляды на воспитание младенцев. Благодарю ее за дружбу и самоотверженный труд.

Спасибо вам, Сара и Софи, мои дорогие дочери. Именно вам в первую очередь я обязана тем, что открылся мой дар, именно вы научили меня взаимодействовать с младенцами на уровне интуитивного, подлинного понимания.

Я в неоплатном долгу и перед всей моей большой семьей, особенно перед мамой и Нэн, — за терпение, неизменную поддержку, за крепкий тыл и поощрение во всех дерзаниях.

Никакими словами не выразить мою признательность всем тем семьям, которые долгие годы дарили мне бесценное время и возможность делить с ними их радости. Особая благодарность Лиззи Селдерс — я никогда не забуду твоей дружбы и каждодневной помощи!

Наконец, спасибо людям, ставшим моими проводниками в незнакомом мире издательского бизнеса: Эйлин Коуп из Lowenstein Associates, которая взяла на себя ответственность за этот проект и отлично над ним

поработала; Джине Чентрелло, президенту Ballantine Books, за то, что поверила в меня; и нашему редактору Морин О'Нил за постоянную помощь.

*Трейси Хогг
Энсино, Калифорния*

Для меня было большим удовольствием наблюдать магию Трейси Хогг в действии. Я брала интервью у множества специалистов по воспитанию малышей, да и сама я — мама, но интуиция Трейси и ее приемы всякий раз поражали меня. Я благодарна ей за терпение, с которым она отвечала на мои бесчисленные вопросы, и за то, что она впустила меня в свой мир. Спасибо и вам, Сара и Софи, за то, что делились со мной своей мамочкой!

Я признательна клиентам Трейси, которые пригласили меня к себе, разрешили познакомиться со своими детьми и помогли понять, что сделала Трейси для их семей. Тысяча благодарностей Бонни Стрикленд, непревзойденному интернет-пользователю, за то, что свела меня с Рэчел Клифтон, а самой Рэчел — за доступ к безбрежному морю исследований поведения и психологии младенцев, моя благодарность также всем специалистам, которые оказывали мне содействие.

Я всегда буду признательна Эйлин Коуп (литературное агентство Lowenstein), которая внимательно меня выслушивала, мудро оценивала и всегда поддерживала, и Барбаре Лоуэнстейн за переданный ею опыт и внимательное руководство. Сердечная благодарность Джине

Чентрелло, Морин О’Нил и всей команде Ballantine — вы занимались этим проектом с непреходящим энтузиазмом!

Наконец, выражаю признательность двум своим мудрым наставницам — 80-летней подруге по переписке Генриетте Левнер и тетушке Рут, которая стала для меня больше чем другом и родственницей. Обе они по-настоящему любят и чтят писательский труд и всегда поощряют меня к нему. Спасибо Дженнифер и Питеру, планировавшим свою свадьбу, пока писалась эта книга, и не перестававшим любить меня, даже несмотря на то, что им приходилось то и дело слышать: «Простите, сейчас мне некогда». Все остальные мои близкие — Марк, Кэй, Джереми и Лорена — уж вы-то знаете, как бесконечно я вам благодарна за наш «семейный круг»! Если не знаете, то сейчас я вам об этом сказала.

*Мелинда Блау
Нортгемптон, Массачусетс*

Предисловие

«Какие книги вы нам посоветуете?» Пожалуй, этот вопрос будущие родители задают мне чаще всего. Я всегда знала, что именно порекомендовать из книг медицинской направленности. Но руководство общего характера — простые, практичные и толковые советы молодым родителям, желающим понять поведение младенца... Да, это была проблема. Но теперь она решена!

Трейси Хогг, автор книги «Чего хочет малыш?», преподнесла чудесный подарок начинающим, да и опытным родителям. С первых дней жизни малыша узнать его как личность, разобраться в особенностях его характера — что может быть ценнее для понимания сигналов, которые подает младенец доступными ему средствами, всем своим поведением! На этой основе Трейси и строит свои рекомендации — предельно практичные, доступные каждому родителю. Это готовое решение типичных проблем младенческого возраста, будь то «беспричинный» плач, слишком частые кормления или бессонные ночи. Невозможно устоять перед мягким английским юмором Трейси. Книга написана легко и непринужденно, будучи при этом прагматичной и умной. Это увлекательный, легкий для восприятия, но очень насыщенный текст, который поможет вам найти общий язык с крохотным «крепким орешком».

Зачастую на молодых родителей обрушивается вал разноречивой информации — от родственников, друзей, из книг, электронных СМИ... Изобилие советов скорее сбивает с толку, чем помогает. Ребенок еще и родиться не успел, а будущие мамы и папы чувствуют себя беспомощными и растерянными. Книги и статьи о типичных проблемах новорожденных в большинстве своем бывают либо слишком догматичны, либо расплывчаты. Бросаясь из одной крайности в другую, начинающие родители начинают действовать непродуманно, ситуативно — Трейси называет такой подход «стихийным родительством». Но бессистемность лишь усугубляет проблемы в отношениях с малышом, какими бы благими намерениями ни руководствовались взрослые. Трейси не устает подчеркивать, как важно выстроить определенный режим, чтобы каждодневное общение родителей с младенцем происходило по заведенному порядку.

Предлагаемый ею чудодейственный ПАСС — цикл повседневного существования, согласовывающий «Питание», «Активность» и последующий «Сон» ребенка, — позволяет удовлетворить все его потребности, не превращая родителей в рабов. Ведь этот цикл создан именно для них — «Старших», или «Семьи», — чтобы и у них было «Свободное время». ПАСС научит младенца самостоятельно успокаиваться, не создавая мысленной связи между чувством умиротворения и грудью или бутылочкой. А после того как ребенок хорошо поест, родителям гораздо проще будет понять

и правильно интерпретировать его плач и другие сигналы.

Будущим родителям предстоит освоить «многозадачность», вписать новые родительские обязанности в жизнь, которую они вели до рождения ребенка. Чтобы справиться с этой проблемой, Трейси советует действовать СПОКойно. Она дает очень полезные рекомендации по обязательной адаптации всех членов семьи к появлению в доме новорожденного, что позволяет избежать многих проблем и облегчить тяготы этого самого хлопотного этапа воспитания. Фактически же она помогает увидеть наименее очевидный, но вместе с тем самый важный сигнал новорожденного — тот, что свидетельствует о его стремлении к общению. Трейси призывает взрослых, ухаживающих за малышом, изучать язык его тела, следить за его реакцией на то, что происходит вокруг, и с опорой на это знание учит их понимать базовые потребности младенца.

Эта книга пригодится и родителям, чьи дети уже вышли из младенческого возраста. Рекомендации Трейси помогут им понять причины проблем с поведением малыша и справиться с ними. Помните, даже застарелые дурные привычки можно исправить! Вместе с Трейси вы пройдете этот путь шаг за шагом и убедитесь, что воспитание ребенка — это не только бесконечные хлопоты и борьба с его нежеланием спать по ночам. Оно может быть приятным и радостным делом, и никогда не поздно сделать его таковым. «Пойми

своего ребенка» — это книга, которая обязательно станет настольной для всех родителей, книга, которую все мы так долго ждали! Приятного и полезного чтения вам!

*Дженет Левенстайн, член ученого совета
Американской академии педиатрии
Valley Pediatric Medical Group,
Энсино, Калифорния,
лечащий врач-педиатр медицинского центра Cedars
Sinai в Лос-Анджелесе и детской больницы Лос-Анджелеса*

Введение

Как я стала заклинательницей младенцев

*Лучший способ сделать детей хорошими —
сделать их счастливыми.*

Оскар Уайльд

Я УЧУ ЯЗЫК

Дорогие мои, скажу прямо: это не я назвала себя «заклинательницей младенцев». Так отозвался обо мне один мой клиент, и это оказалось гораздо удачнее других ласковых прозвищ, которыми наделяли меня благодарные родители. Все-таки «колдунья» звучит устрашающе, «волшебница» — чересчур интригующе, а в «нашей милой овечке» мне так и слышится намек на мой аппетит да еще на фамилию*. Итак, я стала заклинательницей младенцев. И должна признать, эти слова вполне точно передают то, чем я занимаюсь.

Возможно, вы уже знаете, кто такой «заклинатель лошадей», — может быть, читали книгу с таким названием или смотрели фильм по ней. Тогда вы наверняка помните, как герой Роберта Редфорда обращался с раненой лошадью, как он осторожно приближался к ней, терпеливо вслушивался и всматривался, не забывая держать уважительную дистанцию и стараясь постичь, что не так с несчастным животным. Наконец, почувствовав, что момент настал, он подошел к лошади вплотную, взглянул ей в глаза и мягко заговорил с ней. Все это время заклинатель лошадей держался спокойно и уверенно, я бы сказала, не теряя чувства собственного достоинства, и это действовало на лошадь успокаивающе.

Поймите меня правильно, я не сравниваю новорожденных с лошадьми (хотя и те и другие очень

* Hogg (Хогг) в переводе с английского означает «молодая овца». — *Прим. ред.*

чувствительные существа). Просто в моем обращении с младенцами много общего с приведенным примером. Родителям кажется, что я наделена каким-то особым даром, но в том, что я делаю, нет ничего сверхъестественного, и это вовсе не уникальный талант, свойственный лишь немногим. Чтобы заклинять младенцев, нужно просто уважать их, слушать, наблюдать за ними и истолковывать сигналы, которые они нам подают. В одночасье этому не научишься — я присматривалась и прислушивалась к пяти с лишним тысячам малышей. Но обрести это умение может — и должен! — каждый родитель. Я понимаю язык новорожденных и могу научить вас всему, что вам нужно знать, чтобы тоже его освоить.

КАК Я УЧИЛАСЬ СВОЕМУ РЕМЕСЛУ

Можно сказать, вся моя жизнь стала подготовкой к этой работе. Я выросла в Йоркшире (и, к слову сказать, пеку лучший в мире пудинг). Больше других на меня повлияла Нэн, моя бабушка, мама моей мамы. Никогда я не встречала более терпеливого, деликатного и сердечного человека. Ей сейчас 86. Она тоже заклинительница младенцев, способная убаюкать и умиротворить самого беспокойного малыша. Она направляла и поддерживала меня, не только когда у меня появились дочери (тоже оказавшие на меня огромное влияние!), — нет, с самого моего детства она была для меня чрезвычайно значимой фигурой.

Я росла порывистой и непоседливой — девчужка-сорванец, какая угодно, только не терпеливая, — но Нэн

всегда умела укротить мою необузданную натуру, заинтересовав игрой или сказкой. Скажем, стоим мы в очереди в кинотеатр, и я, как это водится у маленьких детей, ною и дергаю ее за рукав: «Ну, когда же нас впустят, Нэн? Сил нет терпеть!»

Другая моя бабушка, ныне покойная, — я звала ее Грэнни — дала бы мне за такое нахальство хорошую оплеуху. Грэнни придерживалась истинно викторианских взглядов на воспитание — детей должно быть видно, но не слышно. Оставаясь со мной, она держала меня в ежовых рукавицах. Но маминей маме, Нэн, не приходилось быть суровой. Только я начинала капризничать, она тут же бросала на меня хитрый взгляд и говорила:

— Посмотри только, сколько всего ты пропустила, пока хныкала и ничего вокруг не замечала!

И сама заинтересованно смотрела в другую сторону.

— Видишь вон ту мамочку с малышом? — спрашивала она. — Как, по-твоему, куда это они направляются?

— Во Францию, — моментально подхватывала я.

— А как же, интересно знать, они туда доберутся?

— На реактивном самолете.

Я должно быть где-то слышала это словосочетание.

— Где они приземлятся? — продолжала Нэн, и так незаметно для меня наша игра отвлекала меня от скучного ожидания, а мы тем временем придумывали целый рассказ об этой женщине.

Моя Нэн постоянно раззадоривала мое воображение. Она могла, заметив в витрине свадебное платье, спросить:

— Как ты думаешь, сколько людей постарались для того, чтобы это платье оказалось здесь?

Если я отвечала: «Двое», — она пускалась выпытывать подробности. Как они доставили платье в магазин? Где его сшили? Кто пришивал жемчужинки? Прежде чем игра ей надоедала, я успевала перенестись в Индию, где крестьянин сажал семена, которым предстояло превратиться в хлопок, пошедший на это платье.

Вообще выдумывание историй было в нашей семье традицией. Даром рассказчицы обладала не только Нэн, но и ее сестра, их мама (моя прабабушка) и моя мама. Если кто-то из них хотел донести до нас какую-то мысль, тут же на свет появлялась подходящая история. Я унаследовала этот дар и часто использую в своей работе с родителями поучительные истории и аналогии. «А вы бы уснули, если бы я поставила вашу кровать на автостраде?» — спрашиваю я родителя перевозбужденного ребенка, с трудом засыпающего под рев стереосистемы. Подобные сравнения помогают родителям понять, почему я советую то или это, и убеждают гораздо больше сухой рекомендации: «Делайте так-то».

Итак, женщины нашей семьи помогли развить мои дарования, но, как их можно применить, мне подсказал дедуля, муж Нэн. Он работал старшим медбратом в заведении, которое в те времена принято было называть домом умалишенных. Помню, как-то раз на Рождество он устроил нам с мамой экскурсию в детское отделение. Место было обшарпанное, мрачное, там странно пахло и раздавались жутковатые звуки. Маленькие пациенты,

казавшиеся мне какими-то поломанными игрушками, сидели в инвалидных креслах или лежали на подушках на полу. Я была никак не старше семи лет, но до сих пор словно воочию вижу выражение мамино лица, по которому градом катились слезы ужаса и жалости.

А меня это зрелище чем-то зачаровало. Я знала, что большинство людей боятся пациентов психбольницы и сто раз предпочли бы обойти это место стороной, но только не я. Снова и снова я упрашивала дедулю взять меня с собой, и однажды, после очередного посещения, он сказал: «Почему бы тебе самой не стать кем-то вроде сестры милосердия, Трейси? У тебя отзывчивое сердце и бездна терпения, совсем как у твоей любимой Нэн».

Пожалуй, большего комплимента мне никто не делал! Как оказалось, дедуля во мне не ошибся. В 18 лет я поступила в школу медсестер — в Англии в таких школах учатся пять с половиной лет. Лучшей на курсе я не стала — честно говоря, мне часто приходилось готовиться к экзаменам авральным методом, — но медицинские процедуры освоила на отлично. У меня на родине «практикумы», как мы их называли, — чрезвычайно важная часть обучения. Я так здорово научилась слушать пациентов, осматривать их и сопереживать им, что попечительский совет нашей школы присвоил мне звание «Медсестра года», ежегодно присуждаемое студентам, которые проявили выдающиеся навыки ухода за больными.

Так я стала дипломированной медицинской сестрой и акушеркой с правом осуществлять медсестринскую деятельность в Англии. Моей специализацией был уход

за детьми с физическими и умственными ограничениями — детьми, многие из которых лишены возможности общаться с людьми. Впрочем, это не совсем так. Как и младенцы, они все-таки могут по-своему сообщать о своих потребностях — им доступна невербальная коммуникация посредством криков и языка тела. Чтобы помочь им, мне пришлось научиться понимать их язык и расшифровывать посылаемые ими сигналы.

КРИКИ И ШЕПОТ

Позже, ухаживая за новорожденными, я поняла, что могу освоить и их невербальный язык. Переехав из Англии в Америку, я посвятила себя уходу за новорожденными и роженицами — здесь таких медработников называют нянями. Я помогала молодым родителям в Нью-Йорке и Лос-Анджелесе, и большинство моих клиентов говорили, что я напоминаю им нечто среднее между Мэри Поппинс и Дафной из сериала «Фрейзер» — последнюю, видимо, из-за моего йоркширского произношения. Я убеждала молодых мам и пап, что им тоже под силу научиться шептаться со своими малышами и они могут, если постараются, понимать знаки, которые подают им младенцы, а разобравшись, в чем проблема, успокаивать их.

Я делилась с этими мамами и папами своей убежденностью: каждый родитель обязан дать своему ребенку ощущение упорядоченности мироздания и помочь ему стать полноценным маленьким индивидом. Кроме того,

я начала продвигать принцип, который впоследствии назвала общесемейным подходом: малыши должны вливаться в семью, а не наоборот, как это происходит, когда семья вертится вокруг новорожденного. Если счастливы все остальные члены семьи — родители, старшие дети, даже домашние питомцы, — то и младенцу будет хорошо.

Когда семья, в которой только что появился ребенок, зовет меня к себе в дом, я чувствую себя избранной, поскольку знаю — это самое драгоценное время в жизни родителей. Именно сейчас, наряду с неизбежными волнениями и бессонными ночами, матери и отцы переживают величайшую радость в своей жизни. Эта драматическая история разворачивается передо мной, меня просят о помощи, и я вижу, что благодаря мне их радость становится еще больше, ведь я помогаю им одолеть хаос и прочувствовать, какое это счастье — быть родителями.

Иногда я живу в доме клиентов, но чаще выступаю в роли консультанта, заглядывая к ним на один-два часа в первые несколько дней или недель после выписки из роддома. И постоянно наблюдаю матерей и отцов, которые в свои 30–40 лет привыкли полностью контролировать свою жизнь. Но, став родителями и оказавшись в положении новичков, они иногда сетуют: «Что мы наделали?» И будь у матери миллион долларов на банковском счете или всего пара шиллингов в кошельке, в этой ситуации, когда взрослый человек ощущает свою полную беспомощность, все равны. Я помогала мамам и папам изо всех слоев общества — от знаменитостей, известных каждой собаке, до самых обычных людей, которых знают

разве что соседи. И поверьте мне, появление в доме младенца может повергнуть в ужас кого угодно.

Как правило, мне сообщения приходят целый день (а иногда и посреди ночи), и от меня ждут немедленных ответов на панические вопросы:

— Трейси, почему Крисси все время выглядит голодной?

— Трейси, почему Джейсон только что улыбался мне, а теперь заходится криком?

— Трейси, ума не приложу, что делать! Джои всю ночь не спит и орет как резаный!

— Трейси, по-моему, Рик слишком подолгу таскает малышку на руках. Скажите ему, что так нельзя!

Хотите верьте, хотите нет: имея за плечами 20-летний опыт помощи молодым родителям, я чаще всего могу понять, в чем проблема, по одному такому вопросу, особенно если уже видела этого новорожденного. Иногда я прошу мамочку поднести телефонную трубку поближе к малышу*, чтобы послушать, как именно он плачет. Иногда договариваюсь с родителями, что загляну к ним лично, а порой приходится и переночевать у них, чтобы увидеть своими глазами, что может расстраивать кроху или нарушать размеренное течение ее жизни. И до сих пор мне еще не встречался ребенок, которого я не смогла бы понять, или трудный случай, в котором я не сумела бы помочь.

* Далее по тексту я буду приблизительно поровну использовать мужской и женский род применительно к новорожденным. — *Прим. авт.*

УВАЖЕНИЕ: ВОЛШЕБНЫЙ КЛЮЧИК К ДВЕРИ В МИР НОВОРОЖДЕННОГО

Я часто слышу от клиентов: «Трейси, в ваших устах все кажется таким простым». Дело в том, что для меня это *действительно* просто, поскольку я устанавливаю с младенцами связь. Я отношусь к ним точно так же, как к любому человеку, — с уважением. Вот и все, друзья мои! К этому и сводится все мое искусство.

Каждый младенец — это личность со своим языком, чувствами и уникальными чертами, — а всякая личность заслуживает уважения.

Об уважении к новорожденному я буду говорить с вами постоянно. Ведь если вы видите в своем ребенке *личность*, то всегда будете относиться к нему с уважением. Но что значит «уважать»? В словаре читаем: «Не допускать оскорбления словом и делом, вмешательства в личные дела». Разве *вы* не чувствуете себя оскорбленными, когда другие решают за вас — *говорят вам*, что делать, вместо того чтобы *разговаривать с вами*? Нравится *вам*, когда вас трогают без разрешения? Когда вам ничего толком не объясняют или смотрят на вас свысока? Вспомните, как это злит, как ранит!

Ребенок чувствует то же самое. Взрослые редко считают с его мнением, словно у него вообще нет права

голоса. Я часто слышу от родителей или нянь: «Ребенок сделал то-то и то-то». Вслушайтесь, как обезличена эта фраза, сколько в ней неуважения к индивидуальности малыша! Кажется, что речь идет о неодушевленном предмете. Более того, младенца теребят и ворочают словно куклу, не считая нужным объяснить, что происходит. Можно подумать, у взрослых есть право нарушать личное пространство маленького человека! Поэтому я советую мысленно окружить ребенка незримой границей — заключить его в *круг уважения*. Это та территория, куда нельзя входить, не спросив разрешения или не предупредив о том, что вы собираетесь сделать (подробнее читайте об этом в главе 5).

Уже в родильной палате я обращаюсь к новорожденному по имени. Для меня этот крохотный человечек в кювезе не просто абстрактный ребенок. Почему бы не обращаться к младенцу *именно так, как его зовут*? Тогда вы скорее приучитесь видеть в нем личность, а не беспомощный комочек плоти.

Разумеется, при первой встрече с новорожденным, где бы она ни состоялась — в больнице, через считанные часы после возвращения мамочки домой или через несколько недель, — я обязательно представляюсь и объясняю, зачем я здесь.

— Привет, Сэмми, — говорю я, глядя в его голубенькие глазки. — Я Трейси. Пока что тебе не знаком мой голос, потому что ты меня еще не знаешь. Но я пришла, чтобы познакомиться с тобой и узнать, чего ты хочешь. А еще я помогу твоим маме и папе научиться тебя понимать.

Иная мамочка при этом удивляется:

— Зачем вы с ним говорите? Ему всего три дня от роду! Конечно же, он вас не понимает!

— Но, дорогая моя, — замечаю я в ответ, — мы ведь не знаем этого наверняка. Представьте только, что он *все-таки* меня понимает, а я *не разговариваю* с ним. Это же ужасно!

Ученые снова и снова убеждаются, особенно в последнее десятилетие, что новорожденный знает и понимает намного больше, чем мы можем себе представить. Исследования доказывают: младенцы восприимчивы к звукам и запахам, замечают разницу между визуальной информацией разного характера. Уже в первые недели жизни у детей начинает формироваться память. Пусть даже маленький Сэмми не знает точного значения моих слов, он, как и любой из нас, безусловно *чувствует* разницу между двумя фигурами, одна из которых движется спокойно и плавно и говорит ободряющим голосом, а другая вдруг налетает неизвестно откуда и хватает его. Если же он *понимает*, то пусть знает с самого начала, что я отношусь к нему с уважением.

ЗАКЛИНАТЬ МЛАДЕНЦА — ЗНАЧИТ НЕ ТОЛЬКО РАЗГОВАРИВАТЬ С НИМ

Один из секретов искусства заклинания младенцев — помнить, что ваш ребенок всегда слушает вас и до определенной степени понимает. Почти в каждой современной книге о воспитании детей родители могут прочесть:

«С детьми нужно говорить». Но этого недостаточно. Я советую родителям: «*Разговаривайте* со своим ребенком». Пусть младенец не способен ответить вам *словами*, но он все-таки отвечает — гулением, плачем, движениями (подробнее о расшифровке знаков младенческого языка читайте в главе 3). На самом деле между вами происходит *диалог*, двусторонняя коммуникация.

Разговаривать с ребенком — еще один способ проявить к нему уважение. Если бы вам надо было ухаживать за взрослым, вы бы разговаривали с ним, так ведь? При первой встрече вы бы ему представились и объяснили, почему вы здесь. Вы вели бы себя вежливо, не забывая о таких словах, как «пожалуйста», «спасибо» и «позвольте». И в дальнейшем вы бы наверняка продолжали общаться и объяснять свои действия. Почему же к ребенку можно относиться менее предупредительно?

Правила приличия требуют также узнать, что нравится вашему ребенку и что не нравится. Как будет сказано в первой главе, одни младенцы легко примиряются с обстоятельствами, другие отличаются большей ранимостью или духом противоречия. Одни развиваются быстрее, другие медленнее. Подлинное уважение к личности младенца требует принимать его таким, *каков он есть*, а не сравнивать его с «нормой». (Именно поэтому в моей книге нет перечней того, что ребенок должен уметь в каждый месяц жизни.) Ваш новорожденный имеет право *уникальным образом* реагировать на окружающий мир. И чем скорее вы наладите диалог с этой

уникальной личностью, тем быстрее поймете, что это за человек и чего он ждет от вас.

Уверена, все родители хотят помочь своим детям вырасти независимыми и гармоничными людьми, заслуживающими уважения и признания. Но основы такой личности закладываются в младенческом возрасте. Если человеку 15 лет или даже пять, воспитывать из него личность поздно. Нужно также помнить, что выполнение родительских обязанностей длится всю жизнь и что родитель является для ребенка ролевой моделью. Слушая младенца и проявляя к нему уважение, вы помогаете ему вырасти человеком, умеющим слушать и уважать других.

Не жалея времени, наблюдайте за младенцем и старайтесь понять, что он пытается вам сказать. Тогда у вас будет довольный ребенок, а жизнь семьи не будет подчинена «капризам» измученного непониманием малыша.

Дети, родители которых делают все возможное, чтобы постичь и удовлетворить их нужды, — спокойные дети. Они не кричат, когда их кладут в кроватку, поскольку и без родительских рук чувствуют себя защищенными. Они уверены, что окружающее пространство безопасно: ведь если они почувствуют тревогу или боль, кто-то тут же окажется рядом. Как ни странно, такие дети в конечном счете требуют *меньше* внимания и быстрее учатся

играть самостоятельно, чем младенцы, которых родители бросали рыдать в одиночестве или постоянно расшифровывали подаваемые ими сигналы неправильно. (К слову сказать, упускать из виду *отдельные* сигналы совершенно нормально.)

ЧТО НУЖНО РОДИТЕЛЯМ: УВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ

Уверенные в себе родители не сомневаются: они знают, что делают. При современном бешеном темпе жизни многие мамы и папы, вынужденные вертеться как белка в колесе, не понимают одной простой вещи. Прежде чем пытаться успокоить ребенка, нужно успокоиться самим — замедлить бег. Это одна из моих задач: убедить маму и папу перестать суетиться, настроиться на контакт с младенцем и — что не менее важно — прислушаться к собственному внутреннему голосу.

К сожалению, в наши дни многие родители страдают от информационной перегрузки. Ожидая появления ребенка на свет, они читают журналы и книги, перелопачивают интернет, расспрашивают друзей, родственников, специалистов всех мастей. Все это источники полезных знаний, но вот беда: к моменту рождения ребенка в голове у новоявленных родителей царит куда большая сумятица, чем до начала этого «самообразования». И еще хуже, если груз заемных истин подавляет их собственный здравый смысл.

Знание — сила, с этим никто не спорит. Я сама написала эту книгу, чтобы раскрыть вам все секреты

своей профессии. Но ваша уверенность в том, что вы можете быть хорошими родителями, — лучшая палочка-выручалочка, которой я могу вас одарить. А чтобы приобрести эту уверенность, вы должны искать приемы и методы, которые лучше всего подходят именно вам. Любой ребенок — индивидуальность, так же как любая мать и любой отец. У каждой семьи свои потребности. Что вам проку знать, как я растила своих дочек?

Постепенно убеждаясь в том, что вы *способны* понять и удовлетворить нужды своего малыша, вы и справляться с этим будете лучше. Поверьте, *все наладится!* Каждый день я учу родителей осознанности и навыкам коммуникации и наблюдаю, как развиваются не только способности и возможности младенца, но и умения родителей, как крепнет их уверенность в себе.

ЭТОМУ МОЖНО НАУЧИТЬСЯ ПО КНИГЕ!

Заклинателем младенцев *можно стать*. Многих родителей поражает, как быстро они начинают понимать своих детей, *после того как узнают, к чему присматриваться и прислушиваться*. Уверенность, которую я вселяю в начинающих мам и пап, — вот подлинное «волшебство». Всем молодым родителям нужен кто-то опытный рядом — для этого и зовут меня. Почти никто из них не готов к периоду взаимной притирки старших членов семьи и новорожденного, когда их одолевает миллион вопросов и не у кого узнать ответы на них. Я вникаю, в чем их проблема. А потом говорю: «Для начала

составим план». И первым делом помогаю им выстроить режим дня, а затем уже делюсь с ними всем, что знаю.

Что значит быть хорошим родителем?

Помню, просматривая какую-то книжку об уходе за новорожденными, я наткнулась на заявление: «Чтобы быть хорошей матерью, вы должны кормить ребенка грудью». Что за вздор! Родительские качества нельзя оценивать по способу кормления, ловкости при смене подгузника или умению уложить ребенка спать. Нет, никто не становится хорошим родителем в первые недели жизни новорожденного. К этому мы все идем годами, по мере того как дети становятся старше и мы постигаем их индивидуальность, — и это гарантия того, что повзрослевшие дети будут обращаться к нам за советом и поддержкой. Но, чтобы заложить прочный фундамент этого многолетнего роста, призываю вас:

- уважать своего новорожденного ребенка;
 - видеть в ребенке уникальную личность;
 - разговаривать с ребенком, а не просто что-то говорить ему;
 - слушать ребенка и удовлетворять его потребности, когда он об этом просит;
 - создать для ребенка устойчивый, структурированный и предсказуемый повседневный режим, благодаря чему он всегда будет знать, чего ждать от будущего.
-

- Исполнение родительских обязанностей — это повседневная работа. Тяжелая, порой пугающая, утомительная и зачастую неблагодарная. Надеюсь, моя книга поможет вам с юмором относиться ко всем тяготам нынешнего положения и в то же время трезво и информированно взглянуть на то, что вас ожидает. Итак, вот чему вы можете научиться, прочитав эту книгу.
- Вы узнаете, к какому типу личности относится ваш малыш и как может проявляться его темперамент. Пройдите тест из главы 1 и будете знать, с какими трудностями вам, вероятнее всего, предстоит столкнуться.
- Лучше поймете собственный темперамент и адаптивные способности. Появление ребенка меняет всю жизнь, и родителям важно заранее оценить себя по шкале «Импровизатор / Педант» (глава 2): кто вы — мастер экспромта, всегда и во всем действующий по наитию, или методичный человек, рассчитывающий все до мелочей?
- Получите в свое распоряжение мой «волшебный» ПАСС — план, структурирующий повседневную жизнь младенца и всей семьи. Тут важен порядок: Питание, Активность, Сон, Свобода — ваше свободное время*. Благодаря ПАСС вы сможете

* В оригинале: E.A.S.Y. («легко») — Eat, Activity, Sleep, Your time. — *Прим. пер.*

удовлетворять не только нужды младенца, но и *собственную* потребность в восстановлении сил, физических и духовных. У вас найдется время вздремнуть днем, понежиться в ванной или прогуляться. Глава 2 познакомит вас с ПАСС-режимом в целом, а в главах 4–7 подробно рассматриваются все его составляющие: питание новорожденного (глава 4), активное времяпрепровождение (глава 5), сон и проблемы с засыпанием (глава 6) и даются советы, как вам самим оставаться физически и эмоционально здоровыми и сильными.

- Разовьете навыки, которые сделают вас заклинателем вашей крохи, — научитесь замечать и правильно толковать ее сигналы, успокаивать ее в случае тревоги или недомогания (глава 3). Кроме того, я научу вас самонаблюдению и самоанализу.
- Познакомитесь со спецификой «нестандартных» вариантов зачатия и родов и подготовитесь к возможным особенностям и сложностям ухода за младенцами в следующих случаях: усыновление или рождение суррогатной матерью; недоношенность, трудные роды и/или невозможность забрать ребенка домой из роддома сразу после появления на свет; рождение близнецов со всеми сопутствующими радостями и трудностями (глава 8).
- Узнаете, как сотворить «чудо за три дня» (глава 9). Это моя собственная методика решения проблем,

которая поможет вам избавиться от вредных привычек и приобрести полезные. Я объясню вам то, что называю «стихийным родительством» — именно так родители, сами того не желая, закрепляют нежелательное поведение новорожденного, — и научу находить ошибки, из-за которых все идет наперекосяк.

Я постаралась написать книгу, которую будет легко и интересно читать, поскольку знаю: родителям свойственно заглядывать в книги о младенцах в поисках ответа на конкретный вопрос, а не штудировать их от корки до корки. Если их интересует грудное вскармливание, они сверяются по оглавлению и прочитывают только нужные страницы. Если трудно уложить ребенка спать, значит, ограничиваются главой о сне. И это неудивительно, ведь у родителей нет ни одной лишней минуты! Тем не менее я настоятельно рекомендую вам прочитать целиком хотя бы первые три главы, где изложены основы моих взглядов и принципов. Тогда, даже читая остальной текст фрагментами, вы будете понимать мои мысли и оценивать рекомендации в рамках целостного восприятия ребенка как личности, которую надлежит уважать, не позволяя ей, однако, подминать вас под себя.

Рождение ребенка — поворотный момент в жизни человека, превосходящий по значимости все прочие: вступление в брак, переход на новую работу и даже смерть кого-то из близких. При одной только мысли о том, что придется привыкать к совершенно новой