

Мэй-Лин Хонгуд

**КАК** эскимосы  
своих **детей**

*в тепле,*

*или*  
**Самый**  
практичный  
**подход**  
**к воспитанию**  
**Вашего ребенка**



**книга**

родительских достижений  
в разных странах,  
от Аргентины до Японии

Мэй-Лин Хопгуд

**Как эскимосы сохраняют  
своих детей в тепле, или  
Самый практичный подход к  
воспитанию вашего ребенка**

«Центрполиграф»

2012

## **Хопгуд М.**

Как эскимосы сохраняют своих детей в тепле, или Самый практичный подход к воспитанию вашего ребенка / М. Хопгуд — «Центрполиграф», 2012

Американская журналистка в увлекательной манере рассказывает о методах воспитания детей в разных странах. С большой долей юмора и веселой иронией она делится своими впечатлениями от того, как французы учат детей любить здоровую пищу, а китайцы с младенчества приучают их к горшку. Объясняет, как тибетцы сохраняют беременность, почему аргентинцы позволяют малышам поздно ложиться спать, а пигмеи ака лучшие отцы в мире, по какой причине кенийцы обходятся без детских колясок, а японцы разрешают детям драться. И кроме того, сообщает еще очень много интересных и полезных сведений о различных культурах и о том, как она воспользовалась этими знаниями в воспитании своего ребенка.

# Содержание

|   |    |
|---|----|
| Введение  | 5  |
| 1. Как дети в Буэнос-Айресе не спят ночи напролет | 8  |
| Сон в реальном пире                               | 15 |
| Конец ознакомительного фрагмента.                 | 18 |

# Мэй-Лин Хопгуд

## Как эскимосы сохраняют своих детей в тепле, или Самый практичный подход к воспитанию вашего ребенка

*Посвящается Монти и Софии*

*Путешествие – это больше чем осмотр  
достопримечательностей; это изменения, глубокие и постоянные,  
которые происходят во взглядах на жизнь.*

*Мириам Берд*

### Введение

Я сижу в патио в Буэнос-Айресе, ем булочку с корицей и разговариваю с подругами о том, как родители в этом городе воспитывают детей. Мы – это американская китаянка, американская боливийка, афроамериканка, португалка и две аргентинки – три мамы, одна беременная и две потенциальные мамы. Мужья то и дело вмешиваются в наш разговор. От воспитания детей мы переходим к обсуждению культуры, заметно отличающейся от нашей. Вот так приблизительно протекает наша беседа.

– Просто удивительно, – говорю я, – насколько много всего, что мамы и папы здесь делают иначе, того, от чего бы я, наверное, сошла с ума, если бы была в Штатах.

– Ну да! – вмешивается одна из американок. – Просто не знаю, что делать, когда родители на детской площадке предлагают печенье моему ребенку. Иногда я говорю: спасибо, не надо. Но мне следует перестать волноваться из-за этого, и так слишком много поводов для волнения.

– Здесь все дают сладкое, чтобы ребенок заснул? – спросил кто-то.

– Ничего подобного, – вмешивается в разговор аргентинка. – Мой сын засыпает раньше всех, с печеньем и без печенья.

– Ну а что относительно времени, когда дети ложатся спать? Мне кажется, аргентинские дети вообще не спят, – поддерживает разговор одна из американок.

– Да, я не могла представить, что дети в полночь могут бегать на улице!

Я скромно молчу, поскольку сама повинна в том, что мой ребенок не единожды ложился спать после одиннадцати вечера.

Воспитание детей за границей стало для меня открытием. Очень многое вызывает удивление, начиная с того, как аргентинцы относятся к беременным женщинам (мне уступали место в транспорте и уговаривали пройти в начало очереди), до отношения к еде (детей кормят натуральным пюре, а не готовым детским питанием).

Я вспомнила все, что отмечала мимоходом, еще до того, как стала мамой. Я видела детей, с удовольствием поглощавших непривычную еду в затопленном бразильском городе и в жилище тайской семьи. Я со страхом наблюдала, как мамы и папы с младенцами, привязанными к спине, бедру или груди, поднимались в горы и даже ехали на мотоцикле. Когда я была беременна, мои родные сестры на Тайване предложили, к моему удивлению, чтобы я сложила тысячу журавликов из бумаги, которые принесут мне удачу, и настоятельно рекомендовали пить после родов только горячие напитки, поскольку это гарантирует должное восстановление организма. Мои корейские невестки спали в одной кровати со своими детьми, уже начавшими ходить, и давали им на завтрак горячий суп и рис, завернутый в морские водоросли нори. Моя

сестра, которая воспитывалась в Швейцарии, рассказывала мне, что некоторые дети, с которыми она росла, изучали в школе по три-четыре языка.

Все эти, как мне казалось, чудачества, присущие разным культурам, заставляли меня поражаться, смеяться или задыхаться от ужаса. Но теперь, став мамой, я понимаю, что во многих случаях есть обоснованные, если не сказать крайне весомые причины, почему люди поступают так, а не иначе. Мне пришло в голову, что если я стану правильно задавать вопросы, то смогу узнать массу интересного и полезного о статусе родителей в разных культурах. Я путешествовала на самолетах, поездах, автомобилях, рыскала по Интернету в поисках умных отцов и матерей, которые были готовы поделиться своими историями. Я добывала информацию из исследований ученых, воспитанных в разных культурах, отлавливала авторитетных специалистов – педиатров, психологов, специалистов в области развития детей, – и просила их помочь мне разобраться в интересующем меня вопросе. Я была знакома с преимуществами, которые имеют родители среднего класса Америки, и их невротизмом, знала, насколько мы заботимся о своих детях и сколько всего изобретали, чтобы вырастить наших детей здоровыми и счастливыми. Я благодарна за бандаж Bella Band, гетры Baby Legs, коляску Maclaren, за информационную службу WebMd и многие современные детские продукты питания. Но мне хотелось выйти из своей комфортной зоны и посетить малознакомые мне сообщества, чтобы ничто полезное не прошло мимо меня.

Читая эту книгу, вы можете подумать, что я из тех матерей, которые просчитывают каждое действие и каждое решение, хотя на самом деле я не слишком много думала о том, как буду воспитывать детей. И признаюсь, мне это действительно не потребовалось. Как только у меня родился первый ребенок, инстинкт стал моим советчиком. В книгах по воспитанию, журналах, блогах были интересные и полезные советы, но иногда они заставляли меня испытывать чувство неполноценности, словно мои неправильные действия могли навлечь бедствие на мою семью. Я была настолько поглощена ежедневными событиями и проблемами, что не помнила того, что произошло полгода назад. Переживания, связанные с кормлением грудью, и первый зуб выветрились из моего перегруженного материнского мозга, как только мы подошли к детсадовскому возрасту, вирусным заболеваниям и истерикам.

Наблюдение за родителями, сталкивающимися с подобными проблемами в местах, где зачастую были намного более тяжелые и суровые условия жизни, чем знакомая мне реальность, заставило меня задуматься о том, что и как я делаю. Мередит Смолл, антрополог из Корнеллского университета и автор книги «Наши дети, мы сами»<sup>1</sup>, пишет: «Методы воспитания, которым мы следуем на Западе, имеют мало общего с тем, что является «естественным» для детей. Наши культурные традиции предназначены фактически для того, чтобы создать определенный тип гражданина. А женщины племени кунг-сан в Ботсване всегда носят с собой своих детей. Они кормят ребенка грудью способом, который на Западе не приветствуется и называется «по требованию». Дети в этом племени никогда не спят одни. В отличие от них американские малыши подолгу спят в колясках; их кормят грудью по графику, и существует правило, в соответствии с которым у каждого ребенка должна быть своя постель и даже своя комната. В общем, эти два стиля воспитания отражают место человека в обществе. Дети племени кунг-сан живут в сплоченном малочисленном обществе, где социальная интеграция имеет большое значение. В Америке отдается предпочтение независимости, а потому малышей приучают к независимости».

Увидев, как рано китайцы приучают ребенка к горшку, как французы беседуют со своими детьми о еде, как члены большой ливанско-американской семьи учат детей чувствовать ответственность друг за друга и поддерживать тесные отношения, я невольно задумалась, чего же хочу для своего ребенка. Я стала интересоваться не только тем, как надо воспитывать ребенка,

---

<sup>1</sup> *Small Meredith. Our Babies, Ourselves.*

но и как должны вести себя родители. В книге «Поведение родителей в различных культурах»<sup>2</sup> антрополог из Гарварда Роберт Левайн и его соавторы пишут: «Изучая поведение родителей в различных культурах, мы находим общее и разное в их поведении в затруднительных ситуациях».

Я не всегда была довольна своими выводами, но продолжала исследования, и чем больше узнавала, тем больше хотела знать. То, что я видела и слышала, иногда казалось странным, но в основном было привычным. Быть родителем – хлопотное дело, даже если мы обладаем уникальным представлением, что следует, а чего не следует делать. Я стала мамой, поставившей задачу исследовать земной шар и проникнуть в тайны, которые могли бы помочь мне стать по возможности лучшей мамой. Эта книга – результат моих поисков.

---

<sup>2</sup> *Levine R. Parental Behavior in Diverse Societies.*

## 1. Как дети в Буэнос-Айресе не спят ночи напролет

Время уже перевалило за полночь, и моя едва научившаяся ходить малышка, покачивая бедрами, зажигательно танцует сальсу с красивым аргентинцем почти вдвое старше ее.

София кружится не останавливаясь, и ее юбочка в горох раздувается колоколом, напоминая шляпку гриба. Ее волосы, завязанные в два хвостика, растрепались, и усталые глаза напоминают мне, где бы ей сейчас следовало быть. Однако моя девочка ликует, импровизирует, покачивая бедрами и потряхивая головой. Ее партнер по танцу, которому неполных два с половиной года, притоптывает и поддерживает ее одобрительными возгласами. София посылает ему воздушный поцелуй.

Мы опять нарушаем правила. Мы сами нарушаем с таким трудом составленный распорядок дня, и во мне происходит внутренняя борьба: я одновременно улыбаюсь и содрогаюсь. Моя дочка так счастлива, танцуя. Я не хочу испортить ей настроение в канун Рождества, но слишком хорошо знаю, что наутро нас с ее отцом ждет расплата за это веселье. Несколько раз я безуспешно пытаюсь остановить ее, но она, разгоряченная танцем, не слышит меня: фейерверк освещает небо над Буэнос-Айресом и ее восторженных зрителей. Сидящий внутри меня строгий воспитатель грозит пальцем, и я чувствую себя виноватой в этом вопиющем нарушении распорядка дня, однако остальных родителей, настоящих уроженцев Буэнос-Айреса, совершенно не волнует, что дети бодрствуют в позднее время. Это особая ночь, *poshe buena*, когда все аргентинцы отмечают Рождество; этот праздник считается семейным, и дети отмечают его вместе с родителями. Помимо всего прочего, дети здесь вообще поздно ложатся спать. Зайдите в любую *parilla* (так аргентинцы называют гриль-бар) или в пиццерию в Буэнос-Айресе, особенно в выходной день или летом, и вы найдете там детей любого возраста.

Теперь, когда мы прожили в Аргентине четыре года, мне кажется это нормальным. Мы с мужем стараемся раньше поесть и лечь спать, чем это делают большинство аргентинских семей, но частенько нарушаем распорядок дня и позволяем своему ребенку позже ложиться спать, хотя и не так поздно, как разрешается детям в аргентинских семьях. Мне все-таки не удалось полностью избавиться от чувства, что я неправильно воспитываю ребенка. В Буэнос-Айресе ваш сон и сон вашего ребенка не должны стать препятствием для веселой вечеринки. Мне, матери, американские друзья которой могут пожертвовать многим ради того, чтобы каждый вечер в восемь часов их дети уже лежали в кровати в своей комнате, это казалось сумасшествием, но миллионы аргентинцев думают иначе. На что я обрекаю своего ребенка, следуя за ними, или, может, мне стоит поучиться у этих нестрогих аргентинских мам и пап? Наблюдая за дочерью, танцующей в гостиной, я поняла, что должна узнать ответы на некоторые вопросы, причем незамедлительно.

Когда в 2004 году мы с мужем переехали жить в Аргентину, у нас еще не было детей, и мы любили полуночничать. В Штатах в выходные дни мы часто просиживали в барах до закрытия, то есть до часа, а то и до двух ночи. Но Аргентина – это нечто особенное. Друзья могли в девять, десять или одиннадцать вечера пригласить нас на обед, начинавшийся с пикады (аргентинская закуска), за которой следовали вторые блюда, десерт, а затем нескончаемые разговоры. В три часа ночи мы могли заснуть прямо за чашкой кофе. Мы пытались не сдаваться, но зачастую, извинившись, уходили первыми и на следующий день выходили из спальни, разбуженные жаркими лучами полуденного солнца. Эти люди внушали мне благоговейный страх, и я спрашивала себя: как у них это получается? Днем они работают, и у них есть дети. Они когда-нибудь спят?

С рождением первого ребенка я поняла, что мне просто необходимо получить ответы на эти вопросы, и стала расспрашивать друзей, мам и пап, детских врачей и даже культуру-

логов. Оказывается, привычка поздно ложиться заложена в жителях Буэнос-Айреса генетически. Большинство людей, живущих в этом городе, являются потомками испанцев и/или итальянцев, приехавших в Аргентину в XIX и в начале XX века. Иммигранты привезли с собой привычки, свойственные жителям Южного Средиземноморья, где люди ели после заката жаркого солнца, когда немного спадала жара, и не слишком заботились о времени отхода ко сну, разрешая детям поздно ложиться спать.

На новой родине, где тоже было много солнца, эти люди сохранили обычай готовить пасту, собираться большой семьей и поздно обедать и ложиться спать. Дора Барранкуш, историк и глава Междисциплинарного института гендерных исследований при Университете Буэнос-Айреса, к которой я обратилась с вопросами, считает, что многие иммигранты еще не состояли в браке, когда прибыли в Аргентину, а потому гуляли ночи напролет, и эта привычка стала их образом жизни.

Какое-то время ежедневная сиеста помогала компенсировать недостаток сна. Затем городские жители избавились от этой досадной привычки, поскольку бизнесмены, стремясь заработать как можно больше денег, не захотели терять ни часа. В результате Буэнос-Айрес стал городом, в котором люди, похоже, действительно никогда не спят, где владельцы ресторанов открывают двери своих заведений не раньше восьми вечера, и до двух часов ночи у клубов не выстраиваются очереди: это своего рода фирменный знак Буэнос-Айреса. На официальном городском сайте хвастливо заявляется: «В Буэнос-Айресе вы едите в ночное время, после десяти вечера, и в утренние часы. В то время как в таких городах, как Париж, Нью-Йорк и Лондон, рестораны заполнены в 20:30, в Буэнос-Айресе они заполняются только к 23:00».

Как-то летом мы вышли прогуляться примерно в десять вечера и наблюдали, как постепенно оживает соседний район Палермо<sup>3</sup>.

Большинство *parrillas* только начали заполняться посетителями. На улицу, где за столиками сидят молодые аргентинцы, потягивающие шампанское в ожидании сделанного заказа, долетает умопомрачительный аромат жарящегося на гриле мяса. Молодые матери и отцы с колясками, в которых бодрствуют их младенцы, болтают о том о сем. Некоторые держат малышей на руках, а те смеются и показывают на детей постарше, которые уже научились ходить. Официанты приносят высокие деревянные стулья для малышей. И вот уже между столиками прыгают и танцуют дети. В любом значном месте, даже высочайшего уровня, я видела совсем маленьких детей, всего нескольких недель от роду, которых укачивали бабушки и дедушки; детей, спавших в колясках, и детей, играющих кусочками хлеба на деревянных столах.

Когда мы впервые приехали сюда, нас потрясли эти сцены. Давно, когда материнство представлялось мне чем-то далеким, я была нетерпима по отношению к детям. Неоднократно бросала гневные взгляды на родителей, позволяющих детям вести себя плохо, что мешало мне спокойно наслаждаться едой. Теперь у меня есть ребенок.

В Буэнос-Айресе нет различия между общественной жизнью детей и взрослых; дети являются активными участниками жизни своих родителей. Несмотря на то что большинство представителей среднего и высшего класса могут себе позволить нанимать нянь для своих отпрысков – то, о чем большинство американцев могут только мечтать, – они боятся доверить воспитание детей приходящим няням. Большинство аргентинцев – даже одинокие и бездетные – уверены, что дети не могут помешать, когда собираются взрослые. Наоборот, они считают, что дети вносят в их общение определенную долю легкости и веселья.

---

<sup>3</sup> В этом районе располагаются жилые и офисные здания, возведенные в основном в последнее десятилетие. Здесь находятся поля для гольфа, Планетарий имени Галилео Галилея, велодром, японский сад, озеро. В Палермо располагаются Ботанический сад и зоопарк, построенные в XIX веке, Национальный музей декоративного искусства и ипподром. Есть несколько версий относительно происхождения названия района. По одной из них, оно происходит от имени виллы Сан-Бенито-де-Палермо, принадлежавшей Хуану Мануэлю де Росасу; по второй – район назван в честь первого владельца этого участка земли Хуана Домингеса Палермо. (*Здесь и далее примеч. пер.*)

Это мнение высказала Соледад Оласиреги, испанка, преподаватель, владелица курсов для иностранцев, желающих изучить и понять культуру Аргентины. Она снабдила меня путеводителем по Буэнос-Айресу, вдобавок к имевшемуся у меня «Нэшнл географик тревелер»<sup>4</sup>.

Когда я познакомилась с Соледад, у нее еще не было детей, но к тому времени, когда я всерьез озаботилась проблемой, связанной со временем отхода ко сну, она уже была матерью десятилетней девочки. Соледад согласилась со мной, что в других культурах детская и взрослая жизни не пересекаются так тесно, как это происходит в ее культуре.

– Меня действительно удивило, что в Англии есть рестораны, в которые запрещается приходить с детьми. Есть места, куда можно приходить с собаками, а с детьми нельзя! В Аргентине такого просто не может быть, – сказала мне Соледад Оласиреги.

Ограничения, безусловно, существуют. В течение учебного года большинство детей соблюдают определенный режим, хотя и стремятся лечь спать позже, чем многие американцы. Дети не ходят в ночные бары и танцевальные клубы и, как правило, не посещают выступления и официальные мероприятия. Но это вовсе не означает, что вы не увидите ребенка, пришедшего с родителями на футбольный матч или ночное представление. Друзья рассказывали мне, что видели пятилетних детей, которые плакали от радости вместе с родителями на концерте группы «Роллинг стоунз», впервые приехавшей в Буэнос-Айрес в 1995 году. Некоторые родители даже приходят в кинотеатры с младенцами и смотрят фильмы, одной рукой укачивая ребенка, а другой – доставая попкорн из пакета.

На большинство семейных праздников – дни рождения, барбекю и т. д. – приглашают с детьми и крайне редко просят не приводить детей. (Мы всего один раз получили такое приглашение от семьи, в которой один из родителей не был аргентинцем.) На свадьбах, которые, как правило, продолжаются с восьми вечера до семи утра, почти всегда присутствуют дети.

– На нашей свадьбе моя племянница Каталина, которой было пять лет, ела, танцевала и веселилась всю ночь, – рассказала моя подруга Макарена Бирнес. – Она поспала минут тридцать на двух сдвинутых стульях и, когда проснулась, была очень обижена на всех, что ей дали заснуть и она из-за этого пропустила часть праздника.

Сын Макарены Бати родился на неделю раньше Софии, и, поскольку наши дети вместе росли, мы подружились. Я всегда безумно завидовала привычке ее сына соблюдать распорядок дня: он сам, без напоминаний, ложился в кровать в восемь вечера, спал всю ночь и просыпался около восьми утра. Он мог задремать и проспать от двух до четырех часов. Бати был очень сильным и невероятно энергичным ребенком; он мог долго играть и долго спать.

Макарена не волновалась, когда сын нарушал режим и поздно ложился спать, если утром ему не надо было идти в школу.

– Мы все, с дня рождения, привыкли в случае необходимости поздно ложиться спать, – объяснила она.

Макарена вышла замуж за американца. Когда она впервые навестила родственников со стороны мужа в Мэриленде, с удивлением узнала, что некоторые американцы обедают в пять вечера, тогда как большинство аргентинцев в это время дня только приступают к чаепитию.

Не следует думать, что все аргентинские родители позволяют детям ложиться поздно; некоторые придерживаются жесткого распорядка дня. Однако большинство родителей, с которыми я познакомилась, считают, что гораздо важнее проводить время с детьми и друзьями, чем укладывать ребенка в кровать каждый день в одно и то же время.

Хуана Лугано, которой нравится называть себя моей аргентинской матерью, часто приглашает мою семью в выходные дни к себе на обед, где собираются ее дети и внуки. (Мы про-

---

<sup>4</sup> «Нэшнл географик тревелер» (National Geographic Traveler) – ежемесячное издание, посвященное путешествиям, основное внимание в котором уделяется советам по посещению популярных среди туристов стран. Журнал издает Национальное географическое общество с 1984 года на 35 языках.

вели у нее два из трех последних сочельников.) Обед никогда не начинается раньше девяти вечера. Несколько раз она приглашала нас к 20:30, многократно извиняясь за столь позднее время обеда, поскольку знала, что американцы предпочитают раньше обедать и ложиться спать. (Ее дети никогда не приходили раньше девяти вечера.) Даже она признает, что дети могут быть несносными, если слишком поздно ложатся спать.

– Но было бы обидно, если бы дети не были в такие моменты вместе с нами, – сказала она.

Матео Акоста пять лет; у него влажные, карие глаза Пола Маккартни и длинные густые ресницы. От своей мамы он унаследовал прямые волосы, от своего папы – любовь к йерба мате<sup>5</sup>, а от своей страны – распорядок дня.

Матео, как большинство аргентинских детей, поздно ложится спать и поздно просыпается. Когда Матео был малышом, его мать, Мариана Гарсия, репортер, и его отец, Мартин Акоста, фотограф, работали в самой крупной аргентинской газете; их рабочий день начинался около полудня и заканчивался в восемь-девять вечера, поэтому заботы о сыне они возложили на няню.

Матео, как правило, не ложился спать, а дожидался родителей, и, приходя домой, они после ужина играли с сыном и читали ему книжки. Его родители, вернувшись с работы, никогда не заставляли Матео сразу ложиться спать. Наоборот, им хотелось подольше побыть вместе со своим малышом, чтобы, по словам Марианы, «Матео мог насладиться общением с мамой и папой». Мариана часто ложилась рядом с сыном и не уходила, пока он не засыпал. В Аргентине дети обычно спят в кроватях, в которых могут спать и взрослые, не слишком высокие и полные.

– Честно говоря, мы никогда не придерживались строгого распорядка дня, и я не заставляла Матео ложиться спать в одно и то же время, – сказала Мариана Гарсия.

Когда Матео просыпался ночью, ему позволялось лечь с родителями, если он этого хотел. Родители считали, что не имеет значения, где он спит, лишь бы все они хорошо выспались и встали утром в хорошем настроении. Таким образом, все были счастливы.

По вечерам, когда встречались только взрослые – аргентинцы с удовольствием проводят вечера и в чисто взрослой компании, – они по очереди сидели с сыном или оставляли его на попечении няни или бабушки с дедушкой. Но чаще Матео был вместе с родителями. Мы видели Матео на праздновании дней рождения, в *parillitas*, в корейских и китайских ресторанах. Он приходил к нам домой на обед, на праздник Хеллоуин и китайский Новый год. Его по очереди развлекали родители, забавляли и рассказывали всякие смешные истории наши друзья. Он ел то, что ели взрослые, от морсильи (*morcilla* – испанская кровяная колбаса) до суши. На вечеринке в честь моего дня рождения, когда Матео было около двух лет, он сначала играл хлебными палочками, маслинами, а потом влез на журнальный столик и проспал большую часть ночи. Никто не был против. Мы с мужем наблюдали, как постепенно из очаровательного малыша, спавшего в переноске для детей, пока его родители потягивали вино и говорили о политике, он превратился в мальчика, играющего в «Шрек-2» на моем компьютере и способного подробно описать характерные черты, присущие каждому персонажу.

– Мы пытались найти баланс между нашим распорядком дня и жизнью Матео, – объяснила мне Гарсия, когда я сказала ей, насколько была поражена тем, как она и Акоста втягивали сына в общественную жизнь взрослых.

– Это совсем не просто, – подтвердил Акоста.

---

<sup>5</sup> Изучения необыкновенных качеств и свойств йерба мате (*yerba mate*), его благоприятного воздействия на человеческий организм проводились в разных странах. Выводы ученых, проводивших исследования, едины: растение йерба мате уникально, оно обладает многими исключительными характеристиками, при его регулярном потреблении активизируются многочисленные защитные свойства организма, и оно может использоваться как природный и безопасный стимулятор, нормализующий работу организма. Общее действие – нормализация работы всего организма и быстрое восстановление сил.

Им, как и всем родителям, приходилось многое приносить в жертву. Они никуда не шли, если ребенок устал или был болен или когда у них самих не было сил, чтобы бегать за ним. Они не встречались с близкими друзьями столько, сколько хотели. Матео бывал несносным; я видела, как он закатывал истерику в ресторане и бросал палочки для еды в маму. Но в Буэнос-Айресе, даже если ребенок закатывает истерику в общественном месте, почти никто не выражает недовольство. Друзья родителей, официанты, владельцы ресторанов могут подойти и помочь успокоить ребенка. Платой за эти мучения является то, что ваш ребенок проводит больше времени с вами и вашими родными и вы можете чаще и подолгу общаться с друзьями (что позволяет оставаться вам в здравом уме).

– Мне кажется, что родители обычно всюду ходят с младенцами, – сказала Гарсия. – Затем наступает период, когда дети ненадолго превращаются в дикарей (это когда они начинают ходить), и вы на какое-то время вынуждены сидеть с ними дома. Но затем они начинают вести себя нормально, и вы опять возвращаетесь к прежнему образу жизни.

Матео было пять лет, когда я брала интервью у его матери, и она сказала мне, что обожала ходить с ним «на мероприятия». Он хорошо вел себя за столом, ел и рассказывал, как прошел день в школе.

Когда Матео начал ходить в начальную школу, в будние дни Гарсия и Акоста укладывали его спать ровно в десять вечера, и ни минутой позже. Однако в выходные дни и во время летних каникул мама разрешала Матео нарушать привычный распорядок.

– Вчера, например, мы гостили у моей матери и уехали от нее в двенадцать ночи, – сказала Гарсия. – По дороге домой он заснул как младенец.

Нельзя сказать, что Матео хорошо спит. Гарсия язвительно заметила, что все родители, которые говорят, что их дети спокойно спят ночью и не просыпаются, выдумывают. Она просто надеялась, что ребенок приспособится к ее ритму жизни, как она приспособилась к его ритму.

Мне в голову пришла простая идея, хотя это было проще сказать, чем сделать. Одна из наиболее неразрешимых проблем, над которой родители безуспешно ломают голову, связана с тем, как обеспечить ребенку необходимое количество сна или хотя бы близкое к необходимому. Требуется долго экспериментировать, чтобы установить правильный баланс для каждого ребенка в каждой семье. Даже если я в какой-то мере соглашусь с отношением аргентинских родителей к этой проблеме, я все равно задаюсь вопросом, будет ли это лучше для моей общественной жизни или для здоровья моих детей.

Отношение западных специалистов в области сна и родителей более чем понятно: основу составляет режим дня, ложиться спать лучше раньше, чем позже, причем и для детей, и для родителей. Возможны небольшие исключения. Норма превратилась в правило. Родители, которые признаются, что часто позволяют детям поздно ложиться спать, сопровождают эти признания подробными объяснениями, пытаются оправдаться и говорят, что осознают свою вину.

Однако если копнуть глубже, то можно узнать, что многие специалисты в области развития детей не видят ничего страшного в позднем отходе ко сну, если ребенок возмещает недостаток сна в течение дня, например дремлет, спит днем и т. д.

– Это не имеет слишком большого значения, пока ребенок получает достаточное количество сна, – сказал корреспонденту «Нью-Йорк таймс» Ричард Фербер, специалист в области сна, директор Центра нарушений сна у детей Бостонской детской больницы.

Проблема, по мнению некоторых экспертов, состоит в том, что родители нарушают определенный режим, в то время как для аргентинцев он является нормой.

Я позвонила в Национальный институт здоровья, расположенный в Вашингтоне, округ Колумбия, чтобы выяснить у специалистов, правильно ли я живу. Я почти ожидала, что меня строго отчитают, поскольку прочла их советы, которым надлежало следовать: «Каждый день ложитесь спать в одно и то же время», «Создайте дома условия, которые способствуют выра-

ботке здоровых привычек сна», «Вечером должно наступать спокойное время, без громкой музыки и яркого света». Специалисты института – занятые улучшением качества жизни американцев, страдающих от бессонницы, – соединили меня с профессором из колледжа Креста Господня Эми Вольфсон, автором книги «О сне. Руководство для женщин»<sup>6</sup>. Вольфсон внимательно слушала, пока я по телефону описывала обстоятельства ночной жизни в Буэнос-Айресе.

– Мне бы не хотелось давать оценку их культуре, – выслушав меня, сказала Вольфсон.

Ее заинтересовал вопрос, как аргентинцы и их организмы привыкли к такому образу жизни.

Ученые выяснили, что наши суточные ритмы – биологические часы, регулирующие функционирование организма на протяжении суточного периода, – приспособляются к новым условиям. Годы ночного бодрствования, вероятно, привели к появлению людей, которые способны прекрасно себя чувствовать не тратя много времени на сон.

Тем не менее Вольфсон сказала, что привычка к прерывистому сну – «заснуть в ресторане, спать в коляске, спать в машине, просыпаться и засыпать и опять просыпаться и засыпать» – не может считаться полезной. Выработанная привычка к прерывистому сну может привести к многим нежелательным последствиям. Ученые доказали, что дети (и взрослые) нуждаются в определенном количестве непрерывного сна для нормального функционирования организма и умственного развития.

– Нет никаких сомнений, что лучше соблюдать четкий режим, – сказала Вольфсон. – Означает ли это, что недопустимо позволять детям иногда ложиться спать позже? Нет. Есть такое понятие, как «золотая середина». Но я считаю, что нет ничего хорошего в том, чтобы регулярно лишать ребенка сна.

Некоторые аргентинские врачи тоже не большие поклонники некоторых традиций своей культуры, хотя, исходя из социальной реальности, они скорее готовы сделать исключения для своих пациентов. Однажды, когда привела Софию на очередной осмотр, я спросила ее педиатра Оскара Альбанезе, что он думает о влиянии позднего засыпания на детей.

– Везде свои обычаи и привычки, – ответил он. – Но это плохая привычка.

Многие родители часто позволяют детям ложиться спать за полночь, сказал он. Очень опасно, когда дети устают, истощают силы и не восстанавливают их.

Любому родителю известно, какой кошмар иметь дело с уставшим, капризным ребенком. Исследования показали, к каким серьезным последствиям может привести хроническое недосыпание. Недостаток сна влияет на поведение ребенка, приводит к истерикам, чрезмерной активности, неудовлетворительной учебе. Некоторые ученые пришли к выводу, что проблемы со сном в период формирования организма могут привести к деструктивным изменениям в мозгу, недостаток сна может повлиять на внимательность и способность к познанию. Но действительно ли будет здоровым сон, если ложиться спать в одно и то же время и в одном и том же месте и спать определенное количество часов?

Дети в Буэнос-Айресе хотя и поздно ложатся, но, по крайней мере, утром частично компенсируют недостаток сна. Меня не перестает удивлять, когда друзья рассказывают мне, что их малыши обычно ложатся спать в девять-десять вечера, и жалуются, когда они встают в половине восьмого утра. Аргентинцы не встают раньше восьми утра, тогда как многие американцы к этому времени уже сходили в спортзал, приняли душ и направляются на работу. Когда рано утром я выхожу на пробежку, чувствую себя ненормальной, бегающей в одиночестве по улицам. Спортзалы до семи утра закрыты, и большинство небольших кафе, где можно позавтракать и выпить кофе, открываются не раньше восьми утра. Детские дошкольные учреждения открывают свои двери около девяти утра, примерно на час позже, чем подобные учреждения в Америке, и многие родители предпочитают днем отправлять своих детей в детский сад. Если

---

<sup>6</sup> Wolfson A. The Woman's Book of Sleep: A Complete Resource Guide.

мы приводим Софию на детскую площадку в субботу до десяти утра, то обычно там еще никого нет.

Мой педиатр сказал, что советует родителям укладывать детей спать между девятью и десятью вечера, и желательно, чтобы они спали до семи-восьми утра. Однако он признался, что в действительности для Буэнос-Айреса это недостижимый идеал.

– Наш сон зачастую зависит от климатических условий, продолжительности светового дня, среды и методов воспитания, – объяснил врач. – Все это трудно или невозможно изменить.

## Сон в реальном мире

Меня глубоко заинтересовал этот вопрос. Западные ученые говорят, что ежедневный сон взрослых людей должен составлять семь-восемь часов, а малыши должны спать больше, приблизительно одиннадцать – пятнадцать часов. Что же происходит, когда мы начинаем подстраивать биологическую потребность под социальное поведение и свои желания? В промышленно развитых странах, таких как Соединенные Штаты и Англия, принято спать восемь часов (предпочтительно, на роскошных кроватях), рано ложиться, рано вставать, чтобы работа и жизнь были более плодотворными. В таких странах, как Аргентина, Испания и Египет, люди предпочитают позже ложиться спать, обедать в более прохладное время суток и дремать в жаркие дневные часы. В африканских племенах, таких как кунг и эфе, взрослые в течение ночи засыпают и просыпаются ради того, чтобы пообщаться, проявить заботу о младенцах, поддержать огонь и отпугнуть хищников. Можем ли мы сказать, какая модель поведения лучше, а какая хуже?

Это один из вопросов, которым задается журналист Джефф Уоррен в своем исследовании человеческого сознания, в книге под названием «Главная ошибка. Приключения на колесе сознания»<sup>7</sup>. Он объяснил мне, после общения со многими специалистами в области сна, что не существует идеальной модели сна, что «когда вы оглянитесь, то поймете, что существует много различных особенностей сна».

– Я думаю, что «лучшей» моделью сна является та, которая более всего подходит к данной культуре. И если вы не получите необходимого количества сна, то сразу почувствуете это и сможете добрать недостающие часы другими способами.

Ученые, посвятившие себя проблеме сна, проводят самые разнообразные исследования с целью выяснить, в каком количестве сна мы нуждаемся, в какое время суток, и почему может так случиться, что мы не добираем необходимого нам количества часов. Однако, по мнению Вольфсон и антрополога Кэрол Уортман, немногие ученые рассматривают проблему сна с западной точки зрения.

Стремясь восполнить этот пробел, Уортман, преподаватель из Университета Эмори<sup>8</sup>, на протяжении более чем пятидесяти лет занималась исследованиями, сравнивая привычки, связанные со сном, присущие разным культурам: племени хиви (гуахибо), живущего на юге Венесуэлы, кочевого племени габра, живущего в каменистой пустыне на границе Кении и Эфиопии, и жителей современного Египта и Америки.

Уортман выяснила, что у многих – если не у большинства – народов социальная сфера переплетается со сферой сна. Во многих культурах взрослые и дети редко, если это вообще когда-нибудь бывает, спят поодиночке. Родители, сестры, братья спят вместе с домашними животными в хижинах, палатках, на циновках, звериных шкурах, тесно прижавшись друг к другу. Они засыпают, затем просыпаются, ведут разговоры у костра, совершают религиозные ритуалы, танцуют, отмечают семейные праздники и опять засыпают.

«В нашей культуре принято спать в темной комнате, тихо лечь, заснуть, проспать восемь часов и затем проснуться и встать; это будет качественный сон, – пишет Уортман в статье, опубликованной в «Нью-Йорк таймс мэгэзин». – Это не похоже на то, как спали люди в прошлом и даже как спят сегодня».

---

<sup>7</sup> Warren J. Head Trip: Adventures on the Wheel of Consciousness.

<sup>8</sup> Университет Эмори – частный исследовательский университет США, расположенный в Атланте, штат Джорджия. Основан как Колледж Эмори в 1836 году в Оксфорде, штат Джорджия, небольшой группой методистов и назван в честь Джона Эмори, известного епископа методистской церкви. Его миссия в «создании, сохранении, обучении и применении знаний на службе человечеству».

Африканские племена эфе и кунг «не ложатся спать, пока происходит что-то интересное – беседа, танцы, – в которых они принимают участие; они засыпают тогда, когда чувствуют, что хотят спать, – написала она в книге о детском сне. – Никому, включая детей, не говорят, что пора идти спать, и люди любого возраста могут заснуть посреди разговора, заснуть и проснуться в течение ночи». Балийцы, привыкшие ночью совершать религиозные обряды, приводят с собой детей, которые, если захотят, могут при этом заснуть. (Я подумала о детях, живущих в Буэнос-Айресе, которые привыкли спать где придется; поколения детей спали на сдвинутых вместе стульях в ресторанах и на диванных подушках во время вечеринок.) Это полностью противоречит советам, которые дают многие западные специалисты по сну: вы должны укладывать спать ребенка всегда в одно и то же время, в одной и той же комнате, в которой должно быть тихо, а освещение – приглушенным.

– Американские родители хотят, чтобы во время сна их дети испытывали минимальные эмоциональные нагрузки, но ожидают, что, проснувшись, они смогут сосредоточить усилия в мире с высокими эмоциональными нагрузками, – заметила Уортман.

Уортман и другие ученые задались вопросом: не приводят ли попытки промышленно развитого общества навязать восьмичасовой сон к нарушению сна, как у взрослых, так и у детей? Некоторые ученые считают, что, как ни странно, сегментированный ночной сон, состоящий из двух и более периодов сна и «тихой» бессонницы, является наиболее естественной нормой человеческого организма (так спят младенцы). Некоторые исследования показали, что после сегментированного сна люди стали спокойнее, у них улучшились творческие способности.

«Сон, можно сказать, биологически управляет поведением ребенка, которое формируется и изменяется под влиянием культурных ценностей и верований родителей», – говорится в статье доктора Оскара Дженни и Бонни О'Коннер о культуре и сне, напечатанной в журнале «Педиатрия» в 2005 году.

«Важно отметить, что большинство представлений о «проблемном сне», такие как трудности с самостоятельным засыпанием, частые пробуждения ночью, требование родительского внимания, основываются на культурно построенных определениях и ожиданиях или определениях и ожиданиях самих родителей, а не на биологии человеческого детеныша», – пишут Оскар Дженни и Бонни О'Коннер. Они отмечают, что люди в Японии (в отличие от Соединенных Штатов) не страдают от бессонницы и редко советуются с врачами по этому вопросу. Согласно недавно проведенному опросу, большинство родителей-итальянцев предпочитают, чтобы маленькие дети спали с ними в их спальне, вне зависимости от наличия детской комнаты, и считают, что укладывать детей спать в отдельной комнате – значит «плохо относиться к ребенку».

«Совершенно ясно, что следует лучше понять влияние культурных норм на детский сон. Это необходимо для понимания того, в чем состоит проблема сна, когда и для кого, как ее лучше решить и, возможно, даже постараться изменить некоторые культурные нормы и обычаи, чтобы улучшить качество жизни детей и семей в целом».

В то время как есть минимальные требования к детскому сну, Дженни и О'Коннер пишут: «Разве культурные стандарты, определенные нашим обществом, оптимальны для развития наших детей? Большое разнообразие способов детского сна в обществах и культурах показывает, что не существует «оптимального культурного стандарта».

Другими словами, мы не можем сказать, какой способ лучше. Может, способность спать при шуме положительно сказывается на развитии?

Мне нравилось думать, что это может быть правдой, по крайней мере в интересах моего собственного ребенка.

Наша дочка родилась 7 сентября 2007 года в Буэнос-Айресе, и в соответствии с местной традицией меньше чем через две недели София вечером покинула дом. Мы укутали Софию, положили ее в коляску и отправились в мексиканский ресторан, расположенный в двух кварталах от нашего дома, который часто посещали. Мы пришли рано – в начале девятого вечера, – и официанты только начали накрывать столы, раскладывать столовое серебро и ставить свечи. Знакомая официантка поздравила нас и быстро накрыла стол, стоящий в удобном месте у окна. Примерно в течение часа мы были единственными посетителями ресторана. Наш ребенок спокойно спал в коляске, пока мы ели фахитос с курицей.

Большую часть времени мы придерживались размеренного режима: София спала два раза в день по часу или по два, а вечером мы укладывали ее в кровать между девятью и десятью часами. Когда ей исполнилось полтора года, она стала спать днем только один раз, но по-прежнему пару часов. В течение первых шести месяцев жизни она спала вполне прилично в детской кроватке-манеже Pack 'N Play, стоявшей рядом с нашей кроватью, просыпалась ночью только на кормление и перебиралась в свою комнату без особого шума, по крайней мере вначале. Я не волновалась относительно того, что временами мы нарушаем режим; нам повезло в том, что София засыпала в большинстве мест, которые мы посещали.

Однако моя дочь оказалась неспящей. (По словам моей матери, это плата за мое пренебрежение ко сну в детстве.) Мы перепробовали все известные способы: теплую ванну и чтение перед сном, метод Фербера и Вайсблута. Советы, которые давали друзья, не срабатывали. София просыпалась, даже если спала с нами. Все было тщетно. Я обратилась к педиатру, чтобы он объяснил, что я делаю не так. Он, улыбнувшись, ответил:

– Просто ваш ребенок тратит мало времени на сон.

Казалось, что София лучше спит вне дома; ей нравилась вся эта суета, поцелуи и внимание. Иногда владельцы ресторанов отводили ее на кухню, показывали, как готовят еду, и знакомили с поваром. В одном из наших любимых ресторанов – столы, покрытые белыми льняными скатертями, на столах свечи, официанты, почтительно склонившись, принимают заказ – хозяин предоставил в наше распоряжение большую кабину, в которой стоял диван с удобными подушками; София могла лежать на диване, пока мы ели и болтали с друзьями. Иногда мы нанимали приходящую няню, но чаще брали дочку с собой.

– Приходите с la gordita<sup>9</sup>, – говорили нам друзья, приглашая на вечеринку, и мы брали с собой Софию.

Когда мы бывали в гостях или в ресторане, я, подобно другим мамам, внимательнее чем обычно следила за Софией. Заметив, что она устала, я кормила ее и, найдя подходящее место, укладывала спать; этим местом могли быть мои руки, ласковые тетушкины руки, подушки, циновка на полу или кровать. Иногда нам приходилось выдерживать истерики ребенка, отчаянно боровшегося со сном. В тот день, когда Барак Обама был избран президентом, София вместе с четырьмя другими детьми спала в гостевой спальне в доме моего друга и проснулась как раз к его благодарственной речи.

Когда София пошла в детский сад, мы стали меньше бывать в обществе и попытались упорядочить время ночного и дневного сна. Даже если она ложилась в половине десятого – в десять вечера, это было по крайней мере на час раньше, чем ложились спать большинство детей, ходивших в ее группу. Почти всегда мы одними из первых приводили дочь в детский сад, даже если появлялись в начале десятого (сад открывался в девять утра). Большинство детей приходили в интервале с половины десятого до десяти. Друзья говорят, что в начальной и средней школе строже относятся к посещаемости и администрация ведет борьбу с опозданиями. (Похоже, склонность к опозданию у многих аргентинцев заложена на генетическом уровне.)

---

<sup>9</sup> Толстухка (исп.).

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.