

# 1. WSTĘP

## **DROGI RODZICU:**

Jeśli nie chcesz przez lata spędzać wiele godzin na usypianiu swojego dziecka, naucz je samodzielnego zasypiania. Tutaj znajdziesz przepis na sukces, który nosi nazwę: Metoda HWL. Jest to metoda łatwa, szybka i, co najważniejsze, nieszkodliwa dla Twojego dziecka. Od Ciebie zależy, jak będzie przebiegać zasypianie maluszka w Twoim domu, czy będzie to trudne i wyczerpujące zajęcie dla rodziców, czy też godna podziwu umiejętność Twojego dziecka.

Jako rodzic doskonale wiem, że mając dzieci, jest bardzo mało czasu na czytanie grubych książek o tym, jak je wychowywać. Dlatego też poniższe wytyczne zawierają jedynie istotne informacje oraz zestawienie najważniejszych zasad w punktach, do których w każdej chwili możesz wrócić. Opisaną tu metodę można wykorzystać zarówno do nauczenia dziecka samodzielnego zasypiania, jak i do rozwiązania następujących problemów:

- Za krótkie drzemki
- Odmowa drzemek w ciągu dnia
- Zbyt wczesne pobudki rano
- Pobudki w nocy
- Ustalenie lub rozszerzenie rutyny
- Przenoszenie dziecka do własnego łóżeczka

Jestem przekonana, że stosując się do wskazówek zawartych w tym poradniku, Ty i Twoje dziecko odniesiecie natychmiastowy sukces w tym trudnym obszarze, jakim jest sen.

Spróbuj już dziś!

Napisałam ten poradnik, aby pomóc innym rodzicom rozwiązać problem, z którym sama się zetknęłam. Kiedy moja córka miała pięć miesięcy, kołysanie jej zajmowało mi i mojemu

mężowi co najmniej godzinę, aby ją uśpić. W tym wieku miała pięć drzemek dziennie, plus usypianie w nocy co dawało prawie sześć godzin kołysania. Początkowo, kiedy nasza córeczka urodziła się wystarczyło kilka chwil kołysania, aby zasnęła. Jednak z każdym tygodniem ten czas się wydłużał. W końcu wyczerpani fizycznie i psychicznie zdecydowaliśmy, że czas coś zmienić. Zaczęłam czytać książki o wychowywaniu dzieci. Sporo czasu zajęło mi dopracowanie idealnego systemu poprzez połączenie trzymiesięcznego okresu ochrony z Metodą HWL. Okazało się to niezwykle skuteczne, a także bardzo proste. W skrócie przeszło to moje najśmielsze oczekiwania. Udało mi się skondensować cały zestaw zasad na zaledwie kilku stronach. Jeśli nie masz czasu na czytanie wielu książek i oglądanie programów poświęconych wychowywaniu dzieci, ten poradnik jest dla Ciebie. Wszystkie praktyczne i sprawdzone rady są zebrane w pigułce. Te uniwersalne zasady zostały przetestowane nie tylko na moich własnych dzieciach, ale także na dzieciach moich przyjaciół i rodziny.

Zacznijmy więc od początku...