

Интервью

41532, Йыхви,
ул. Раквере, 8,
тел. 335 4444,
info@pohjarannik.ee

МЕРИТ ЛИЛЛЕЛЕХТ: "Я очень хороший учитель сна, ведь сама совершила много ошибок"

Посланник спокойного сна

Родившаяся в Йыхви всеэстонская инициатива - мягкая школа сна - протягивает руку помощи переутомленным от бессонницы маленьким детям и их родителям. Мерит Лиллелехт, переехавшая в Йыхви вместе с супругом, возглавившим Вирусную тюрьму, из Таллинна, знакома с этим ощущением. По будням она занимается в ТОО "Corrigo" развитием социальных услуг и услуг здравоохранения.

Сирле СОММЕР-КАЛДА
sirle@pohjarannik.ee

- Ваши дети уже в таком возрасте, что в школе сна больше не нуждаются. Тем не менее этот консультационный веб-центр именно теперь работает в полную силу.

- Я начала создавать школу сна еще два года назад, когда сама оказалась в беде и была готова ехать за помощью чуть ли не в Финляндию. На самом деле эта тема в обществе скрытая, ведь никто не хочет сказать, что в его семье существует проблема и трудности со сном у детей угрожают способности семьи справиться с жизнью и взаимоотношениями пары.

В нашем обществе бытует такое представление, что молодая семья с маленькими детьми живет, будто в рекламе "Рамы": все красиво и чисто, дети вовремя отправляются спать.

- Только соседи знают, как обстоят дела на самом деле?

- Вероятно, да. У нас в семье двое детей родились почти друг за другом, с разницей в полтора года - одному ребенку сейчас три года, а второму исполнилось пять. Теперь, конечно, уже хорошо, а поначалу приходилось трудно. Поэтому я и начала более основательно изучать тему школы сна.

Многие, что-то знающие о школе сна, считают, что это значит оставлять своего ребенка плакать в одиночестве и вообще является чем-то жестким, чего своему ребенку делать не хочется. Поэтому примером для нас и является Финляндия, где прямо на государственном уровне пропагандируют метод мягкой школы сна.

- Который не оставляет ребенка плакать в одиночестве?

- Да, у мягкой школы сна есть своя методика, о ней можно подробно прочитать на нашей веб-странице www.unekool.ee. Принцип таков, что ребенку все время обеспечивают безопасную поддержку и его не оставляют истерически плакать в одиночестве.

Правда, целью является, чтобы он научился засыпать сам. Ребенка нельзя укачивать на руках, пока он не заснет, а надо успокоить его настолько, чтобы он был уверен в себе и был в состоянии сам спокойно засыпать в кроватке.

- За руку все же можно подержать?

- Относительно этого у нас имеется хороший прием, называемый методом прикосновения лапы. На логотипе шко-

лы сна тоже изображен след лапы, ведь животные очень хорошо успокаивают детей. У них нет такого галдежа, какой зачастую бывает у людей. И прикосновением лапы к спине или попе ребенка в него вселивает чувство уверенности: "Я здесь, все в порядке, ты можешь спокойно засыпать". Это так просто.

В случае людей мы говорим о прикосновении руки. Между прочим, очень хорошими "обучателями" сну являются и вообще отцы. Во-первых, они не такие нервные, и их "прикосновение лапы" значительно безопаснее и больше.

И скажем честно: часто мамы более переутомлены и не могут сохранять спокойствие, чтобы мягко проводить школу сна. Самый большой вред, который можно причинить, это, когда ты сама теряешь терпение. Тогда вся предварительная работа идет насмарку.

- В Йыхви рождалось не очень-то много всеэстонских инициатив, да и вы ведь не совсем йыхвиска. Вы переехали сюда три года назад, так как супруг Андре приступил к работе директором Вирусной тюрьмы. Многие семьи принимают в таком случае следующее решение: муж становится идавирусцем пяти дней или "финном" десятидневки, а жена с детьми остаются дома. Однако вы решили иначе.

- Поскольку я сидела дома с детьми - у нас как раз родился второй ребенок, то и вопросов не возникло. Если есть дети, то семья должна быть вместе. Была бы у меня большая карьера, то, может быть, подумала бы, а в тот момент это подходило.

- "Постимезс" написал в начале года, что семья Лиллелехт своей позитивностью является великолепной рекламой для Йыхви. Чего же здесь такого позитивного на взгляд приехавших из других мест?

- Но я действительно хваляла Йыхви, и искренне. Для нас, как для семьи с маленькими детьми, Йыхви является сейчас идеальной жизненной средой. Очень просто справляться. Могу пешком идти до работы, дети более-менее во время получили место в детсаду. Мне нравится, что здесь есть госучреждения, где можно заняться своими делами. Мне подходят также местные магазины, не нужно ехать на шопинг в Таллинн. Семейные врачи, больницы имеются... Жаловаться не на что.

- Вы сказали, что в момент приезда в Йыхви большой



"Для нас, как для семьи с маленькими детьми, Йыхви является сейчас идеальной жизненной средой", - подтверждает переехавшая из столицы в Ида-Вирумаа Мерит Лиллелехт. Матти Кямьяря

CV

* Родилась 20 марта 1975 года в Сауэ.

* Закончила среднюю школу в Сауэ и получила степень магистра социальных наук в Таллиннском университете.

* Работала среди прочего главным специалистом в Министерстве социальных дел, координировала деятельность рабочих групп, занимавшихся социальной политикой и переговорами с ЕС, возглавляла социальный центр Карьякола и группу по развитию услуг по уходу в Таллинне, была главным специалистом департамента социальных дел и здравоохранения Таллиннского городского управления. Вместе с бывшим коллегой основала консультационную среду www.unekool.ee.

* Хобби - езда на сноуборде, которую она после рождения детей подзабыла, и организация ролевых игр.

* Замужем, двое детей.

карьеру, которую пришлось бросить на полпути, не имели, ведь вы сидели дома с детьми. Но до этого у вас были ответственные места работы, например, в Таллиннском горуправлении и Министерстве социальных дел. Просто ли было в Йыхви найти себе применение в соответствии со способностями?

- Пожалуй, поиск работы в Йыхви затруднял то, что у меня не было здесь ни одного знакомого. Когда начали составлять Ида-Вирумааскую программу развития, я сказала, что сумею сказать свое слово на эту тему, поскольку в Таллиннском горуправлении составляла их довольно много.

Стала членом рабочей группы, случайно на одном собрании оказалась также Тийу Сепп (руководитель ТОО "Corrigo". - *Ред.*), у нас возник контакт - и вот я здесь. Я еще

не занималась поисками работы и не думала, что так рано выйду на работу, ведь ребенок был еще маленький, но так получилось.

До "Corrigo" я работала специалистом по развитию в департаменте социальных дел и здравоохранения в Таллиннском горуправлении. Мне работа по развитию подходила. "Corrigo" и Йыхвиская больница интересны тем, что здесь очень много разнообразных услуг здравоохранения и социальных услуг, в общем более 50-ти. Здесь есть такие замечательные инновативные услуги - например, анализ состава тела или возможность установить цельнокерамическое зубное покрытие и обрести голливудскую улыбку. Приятно работать, когда есть с чем работать.

Моей задачей и является разрабатывать и находить новые услуги, а также объяснять

людям имеющиеся, формировать общий имидж здания. К счастью, тут такая атмосфера, что это способствует новым идеям.

- Какова домашняя жизнь директором тюрьмы из числа офицеров-резервистов? Жизнь, как в Выборгском военном училище, где дети ходят по струнке?

- Рабочая и семейная жизнь должны все же уравновесить друг друга. Обычно внутрисемейные роли меняются, одна хорошая, а другая - плохая. Думаю, что мы в состоянии играть их попеременно, но обычно все же мама больше гонится за рутинной - мое счастье в жизни зависит от того, как дети чистят зубы и идут спать. (Смеется.) С отцом можно заниматься более классными вещами.

В воспитании детей исходим из внутреннего ощущения, из той ситуации, что возникает в данный момент. Один из приемов школы сна состоит в том, что когда ты чувствуешь, что тебе тяжело, то представь, будто у тебя не двое, а трое детей. К счастью, на сегодня я достигла равновесия и не должна уже представлять подобное. Но когда молодая мама сидит дома с детьми, то с легкостью возникает ощущение, мол, я не справляюсь, я плохая мать...

Это невероятно, что творится в некоторых домах. Например, ребенок спит только на

ТИЙУ СЕПП, ЧЛЕН ПРАВЛЕНИЯ ТОО "CORRIGO":

- Мерит очень инициативный и положительный человек. Она получила хорошее образование и опыт на прежней работе. Таких людей в Ида-Вирумаа может быть мало потому, что они уходят в Таллинн и Тарту, а она, наоборот, пришла сюда. Мерит не надо что-либо объяснять, она быстро все схватывает сама, действует оперативно, не тратя времени на раскачку.

Я поначалу удивлялась, как это она такая терпеливая и всегда с улыбкой. Если я порой выхожу из себя, то она сохраняет улыбку и заражает этим других. В этом смысле она у нас великий успокоитель.



руках, в том числе ночью. Или его укладывают спать в машине: разезжают по кругу, пока ребенок не заснет, и потом несут домой в кровать, надеясь, что он не проснется. Например, одному ребенку нравилось, когда в машине трясет, и родители катались с засыпающим ребенком в районе железной дороги.

Оба - и ребенок, и родитель - могут оказаться в замкнутом круге переутомления, и вырваться из него непросто. Действительно, чего только не сделаешь, лишь бы ребенок замолчал. Если детская ассоциация сна связана только с укачиванием или потряхиванием, то он предполагает такое же и проснувшись. Однако детские физиологические часы циклов сна таковы, что ребенок может проснуться через каждые 45 минут.

Если взрослый повернется на другой бок и спит себе дальше, то маленький ребенок предполагает наличие той же ситуации, при которой засыпал: мол, мама, где ты, я хочу, чтобы меня укачивали? Или: где машина?

Это очень утомительно для всех, поэтому я и создавала школу сна с воодушевлением. В Финляндии школа сна - это государственная программа, финансируемая местным самоуправлением. Например, если семейный врач видит, что в семье есть такая проблема, то он направляет к консультанту школы сна - и это обходится семье бесплатно. В нетяжелом случае консультант школы сна побывает на дому и предложит решения, а если родители очень переутомлены, то на помощь придет консультант.

Миссионерской работой было в каком-то смысле и созданное когда-то с двумя партнерами некоммерческое объединение, деятельностью которого была организация ролевых игр.

В основном мы делали это для детей с поведенческими трудностями, на которых другое не действовало.