



СЗ

Самостоятельное засыпание

Спикер:
Виктория Мельникова, Консультант по детскому сну
@knapate

 TAKECARE_MOM



Обучение самостоятельному засыпанию не раньше 5,5 месяцев. Почему? Потому что до 4 месяцев структура мозга и нервная система ребенка еще не развиты достаточно для соединения циклов сна. После 3,5-4 месяцев происходит регресс сна, когда меняется структура сна у ребенка. После 5,5 месяцев наступает скачок развития. Работа со сном не рекомендуется при регрессах и скачках развития. Кроме того, есть другие сложные периоды для малыша, когда работа со сном не производится - болезни, прорезывание зубов, переезд, смена обстановки, поездки, прием гостей, массажи и посещение бассейна. Перед любым самостоятельным засыпанием необходимо установить ритуал! Ритуал следует подбирать, исходя из возраста малыша.

Виды самостоятельного засыпания:

1. "Слезные методики"

1. Метод исключения плача (Let it cry) - основатель Вайсблут ("Здоровый сон - счастливый ребенок"). Ребенка, у которого налажен режим, хорошо устал и расслаблен, кладут в кроватку и выходят из комнаты до утра, не возвращаясь, даже если ребенок плачет. Этот метод дает быстрые результаты, но негативно влияет на естественную привязанность и доверие к миру, а также может вызвать частые откаты.

2. Метод контролируемого плача (Метод стула) - основатель Фербер. Родитель присутствует в комнате, но сидит на стуле и не берет ребенка на руки. Он успокаивает его голосом, но не реагирует на плач. Этот метод менее жесткий, чем метод исключения плача.

2. "Безслезные методики"

Методы без слез (No cry) - бесслезные и мягкие методики, но требующие больше времени.

1. Один из вариантов - метод фейдинга, который предполагает постепенное уменьшение поддержки при засыпании, позволяя ребенку привыкнуть к новым условиям. Однако с этим методом можно застрять и не достичь желаемого результата.

2. Метод "Обнял - положил" - автор Трейси Хогг. Этот метод предполагает брать ребенка на руки, но не позволяет ему связывать процесс засыпания с привязанностью к родителю. Родитель обнимает ребенка, а затем кладет его обратно в кроватку и повторяет эти действия до тех пор, пока ребенок не уснет без привязанности.

3. Метод "Baby Sleep" - автор Елена Мурагова. Родитель находится в комнате, реагирует на сигналы ребенка, но предоставляет помощь постепенно, увеличивая интервалы между помощью.



Самостоятельное засыпание решает проблему ассоциации сна, но прежде всего, необходимо настроить режим и дневную активность малыша.

Подготовка к самостоятельному засыпанию включает:

- Формирование здорового режима с пробуждением с 6 до 8 утра.
- Организацию времени бодрствования и сна в течение дня.
- Установление паузы при пробуждении ребенка ночью, чтобы дать возможность ему успокоиться самостоятельно.



Каждый ребенок индивидуален, и подход к обучению самостоятельному засыпанию может отличаться. Важно оказывать поддержку и заботу в процессе формирования здоровых сновидений у малыша.

