

Рекомендации по налаживанию детского сна

Айхан 5 месяцев

Нормы сна для возраста 5 месяцев

Количество сна в сутки 13-16ч

Количество дневного сна 3-4ч

Количество ночного сна 10-12ч

Количество дневных снов 3

Максимальное ВБ 2ч-2ч30

Пошаговый план работы

1 ШАГ (всё вводим или закрепляем, проверяем одновременно)

УСЛОВИЯ СНА

Температура в комнате: 18-24 градуса.

Влажность в комнате: 50-70%, проветривание помещения

Затемнение комнаты: шторы блэкаут, полная темнота на ночной сон, затемнение на дневные сны

Использование белого шума, с целью маскировать посторонние звуки и в качестве помощника при продлении снов

АРХИТЕКТУРА ДНЯ

Очень важно соблюдать очередность разных видов активности течения бодрствования:

Пробуждение (после пробуждения вы уже точно должны знать во сколько в следующий раз заснет ребенок). Сразу после пробуждения – активное бодрствование (АБ)

За 60 минут до ночного сна и за 40 минут до дневного сна – спокойное бодрствование (СБ). Это время может быть и дольше, например, если предыдущий сон был короткий и беспокойный, или был очень насыщенный день, или просто вашему ребенку нужно больше времени чтобы успокоиться.

Ритуал - за 20 минут до сна.

Начинаем укладывать за 10-15 минут до сна.

АКТИВНОЕ ВБ

Очень важно сразу после пробуждения проводить время с ребенком активно. За это время он должен действительно устать физически, эмоционально и интеллектуально

Физическая усталость – тренировка навыков по возрасту. На активное бодрствование лучше всего планировать массаж, гимнастику, плавание и т.д.

Интеллектуальная усталость – познавательная активность.

Эмоциональная усталость – яркие впечатления. Все события которые вызывают яркую реакцию ребенка

СПОКОЙНОЕ ВБ

Цель спокойного бодрствования – затормозить нервную систему ребенка, исключить раздражители и стимулы, которые ее «разгоняют». Как это делать – не важно, Вы лучше знаете, что именно успокаивает Вашего ребенка.

Есть несколько универсальных правил:

Исключить экраны и мониторы (оказывают очень интенсивное воздействие на нервную систему, хотя кажется что малыш спокоен).

За время СБ подготовить все ко сну. Это делается для того, чтобы не тратить время тогда, когда ребенок уже будет готов спать и не упустить оптимальное время для засыпания.

Спокойное бодрствование это критически важный и нужный этап!

РИТУАЛ ПЕРЕД СНОМ

Это последовательность действий, всегда одинаковая, перед засыпанием. Занимает ритуал от 3 до 10 минут. Действия должны успокаивать ребенка, не должно быть никаких действий, которые бодрят, злят или веселят ребенка, и совершаться он должен только перед сном. Чем чаще проводится ритуал, тем быстрее и сильнее он будет ассоциироваться со сном и помогать в засыпании.

Ритуал проводится со 100% вниманием к ребенку, не отвлекаясь абсолютно ни на что, ни на секунду.

Ритуал и укладывание проводит один и тот же человек. То есть, если ритуал проводила мама, то и укладывать спать должна мама, а не папа или бабушка.

Если ребенок после ритуала не заснул, повторять его не нужно. Так же ритуал не проводим при продлении снов и при ночных пробуждениях. Полезно составить ритуал так, чтобы провести его можно было не только дома.

Между ритуалом и сном не должно быть никаких действий (попить, сходить в туалет, отвлечься на телефон)

ПРИМЕР РИТУАЛА ДЛЯ МАЛЫША

1. Искupать в ванне
2. Надеть подгузник, пижаму
3. Покормить
4. Закрыть шторы
5. Походить на ручках
6. Спеть колыбельную
7. Укладывание

На ДС и НС желательно чтобы ритуалы были одинаковы, разница может быть в 1-2 элементах

МАНТРА НА СОН

Мантра на сон: каждый раз перед или в момент засыпания произносить одну и ту же фразу. Со временем она будет ассоциироваться с необходимостью спать

Например: добрых снов; спи, мой зайчик; закрывай глазки, баю-бай и т.п.

ВСПОМОГАТЕЛЬНЫЕ АССОЦИАЦИИ

К привычному способу засыпания следует добавить дополнительные стимулы, чтобы со временем они тоже стали ассоциироваться с успокоением и засыпанием. Применять при каждом укладывании до засыпания и при продлении снов

Рекомендуется вводить две ВА – тактильную и аудиальную (их можно воспринимать с закрытыми глазами).

Например:

Тактильная- похлопывание, поглаживание какой-либо одной части тела

Аудиальная или голосовая- мычание, шипение, мелодия колыбельной (громче, тише)

УКЛАДЫВАНИЕ

Освещение: приглушенное на дневные сны, полная темнота на ночной сон

Скажите мантру на сон, укладывайте привычным сейчас способом, добавляя вспомогательные ассоциации.

РИТУАЛ НА ПРОБУЖДЕНИЕ

При каждом пробуждении, Вы производите один и тот же набор действий, так же как и в ритуале на засыпание. Через какое то время эти действия начинают ассоциироваться с тем что пора вставать и проснувшись слишком рано и не получив ритуала, ребенок понимает что просыпаться еще рано. Примеры ритуалов: специальная музыка (всегда одна и та же), свет в комнате, легкий массаж, поглаживания, поцелуи и многое другое.

РАЗВИТИЕ НАВЫКА САМОУСПОКОЕНИЯ, САМОРАССЛАБЛЕНИЯ

Нейротехники работают одновременно с тремя задачами:

ПЕРВАЯ задача — расслабить мышцы

ВТОРАЯ задача — улучшить проводимость сигналов об усталости от тела к мозгу

ТРЕТЬЯ задача — укрепление привязанности

ИНСТРУКЦИЯ по нейротехникам

Все техники основаны на давлении на мышцы:

1) Утяжеленное одеяло — сворачиваем 2-3 пододеяльника для односпальной кровати до размера детского одеялка и кладём на малыша после засыпания. Ниже середины груди/спины. Давление помогает дорасслабить мышцы во время сна, и малыш может продлить сон без ассоциации. Подходит для продления дневного сна и ночного — в первые 1-2 часа. Учитываем момент безопасности — применяем под присмотром родителей.

Представили ощущение от утяжеленного одеяла? Похожее ощущение воспроизводим при нижеперечисленных техниках

2) Проглаживание верхней части спины

Ладонью проводим сверху вниз с достаточным нажимом и медленно.

Сначала знакомим малыша с новым ощущением в активное ВБ. Затем применяем и в спокойное ВБ или мостик — можно делать несколько проглаживаний за один раз.

3) Проработка области возле лопаток, с обеих сторон от позвоночника. Именно там «копится» стресс и усталость. Мягко и медленно массируем 15-30 секунд, не трогая позвоночник

4) Прожимания рук или ног. Обхватываем ручку малыша ниже локтя своей ладонью. Мягко и при этом ощутимо сжимаем и разжимаем. Или ножку от стопы до колена, можно прожимать и сами стопы.

Начинаем с разовых прожиманий: одно—два в активное ВБ, чтобы познакомить малыша с новым ощущением. После знакомства добавляем эти движения в мостик или как дополнительную ассоциацию на засыпание. Можно увеличивать число нажимов и двигаться вдоль всей руки от кисти к плечу, вдоль ноги от стопы к колену (по току лимфы)

5) Прожимание ручек можно сделать дополнительной ассоциацией на расслабление. В ритуале или мостике Вы начинаете делать прожимания в темпе малыша (каждую руку отдельно). Если малыш ещё достаточно активен, делаете в его темпе, немного быстрее обычного и более ощутимо. Когда почувствовали синхронизацию с малышом, замедляетесь. Делаете прожимания всё медленнее и слабее. Уводите малыша в расслабление через снижение темпа.

ПРИМЕНЯТЬ 2-4 раза в активное ВБ и 1 раз в мостик/ритуал, т.е каждые 40-60 минут

РАБОТАЮТ ЕСЛИ ИСПОЛЬЗОВАТЬ СИСТЕМАТИЧЕСКИ

2 ШАГ

ПОСТРОЕНИЕ РЕЖИМА

Зафиксируйте время пробуждения. Это значит, что если малыш будет просыпаться в последующем раньше этого времени, нужно будет продлевать сон, если продлевать не получается, то просто спокойно полежать в темноте. А в зафиксированное время уже провести ритуал на пробуждение

Так же не нужно давать спать ребенку дольше этого времени. Если в зафиксированное время малыш не просыпается, нужно создавать условия для пробуждения, перестать поддерживать сон. Насильно будить(тормозить) не нужно.

*все результаты по режиму оцениваются после 4 дней придерживания режима и при необходимости производится коррекция

Время подъема берем то в которое чаще всего просыпается малыш либо среднее, либо то в которое проснется завтра

Подъем 7ч30

1вб 1ч40

1дс 40мин

2вб 1ч50

2дс 40мин

3вб 1ч55

3дс 1ч20

4вб 1ч55

4дс 40мин

5вб 2ч

Ночь 20ч10

Итого

Дс 3ч20

Нс 11ч20

Сс 14ч40

Свб 9ч20

Если происходит недобор или наоборот то вы компенсируете в течении дня за счёт оставшихся снов и вб

ПРОДЛЕНИЕ СНОВ

Восстановить условия засыпания

Когда ребенок просыпается, нужно в точности восстановить условия и способ укладывания, в которых он засыпал. Есть еще вариант, создавать такие условия за 2-3 минуты до того, как ребенок проснется (в том случае, если он всегда просыпается через определенное время после того, как заснул).

Продлевать сон нужно в течение 20 минут, если за это время ребенок не заснул, продлевать дальше не нужно. Началом времени бодрствования будет считаться момент реального пробуждения.

Если за 20 минут ребенок заснул, то весь сон считается целиком – от начала до окончательного пробуждения, без вычета времени продления.

3 ШАГ РАЗДЕЛЕНИЕ АССОЦИАЦИЙ ОТ СНА(качание-сон)

НЕВАЖНО КАКИМ ОБРАЗОМ ВЫ КАЧАЕТЕ (НА ФИТБОЛЕ, НА РУКАХ, НА ПОДУШКЕ-ЭТО ВСЁ 1 АЗ-КАЧАНИЕ)

1 вариант

1 этап- добиться засыпания в статике на руках

Применять выбранные вспомогательные ассоциации: тактильную и аудиальную при качании
Начинать качать, чтобы малыш уснул.

Как только уснул, останавливаться.

Если проснулся, снова начинать качать, но не так сильно, как в самом начале, применяя при этом все время вспомогательные ассоциации. И так до полного засыпания.

Добиваться того, чтобы ребёнок засыпал на руках (в другом месте-в статике), но без укачивания

2 этап (после того, как вы добились статичного засыпания на руках)

Укладывать малыша в детскую кроватку или в место сна, которое вы определили ему, применяя вспомогательные ассоциации

Если малыш начинает прямо плакать, а не хныкать берете на руки, успокаиваете и укладываете обратно, итак до засыпания в кроватке

Увеличивая время между плачем и взятием на руки, то есть берете не сразу, а выждав сначала 5 секунд, затем 10 секунд, применяя все это время вспомогательные ассоциации

2 вариант(медленный)

1 день работы

В последний момент перед засыпанием останавливаетесь

Даем возможность уснуть без качания

Если малыш волнуется – качаете снова до успокоения, но перед засыпанием снова останавливаетесь

ПОВТОРЯЕМ ДО РЕЗУЛЬТАТА

2,3,4,5 день

Каждый день останавливаетесь на 5-10 секунд раньше (а именно остановились и **ЕСЛИ РЕБЕНОК ВОЛНУЕТСЯ** , качаете не сразу, а через 5-10 секунд, на следующий день через 10-20 секунд, потом 20-30 и так далее, поддерживаем прогресс).

Даем возможность уснуть без качания

Если малыш волнуется – качаете до успокоения. Если не волнуется – ждем, даем возможность уснуть самому! Ребенок либо заснет сам, хоть через 20 минут, либо заволнуется, и только тогда качаете

ПОВТОРЯЕМ ДО РЕЗУЛЬТАТА

6,7 день

Качаете до успокоения.

Даем возможность уснуть без качания

Если ребёнок волнуется – качаете ДО УСПОКОЕНИЯ

Если ребенок начинает плакать или протестовать – возвращаем помощь предыдущих дней до успокоения.

По схеме предыдущих дней работаем ДО РЕЗУЛЬТАТА.

Работа на НС, ДС и пробуждения

Работа начинается на ночной сон – он в любом случае состоится. На ночные пробуждения подключаемся, когда происходит первое засыпание без ведущей ассоциации меньше, чем за 20 минут. Ну и в последнюю очередь, начинаем работать на дневные сны.

Работа в ночные пробуждения

Пробуждение--пришло время кормления--покормить, не дать заснуть на груди--укладывать по методике

Пробуждение--не пришло время кормления--проснулся с громким плачем--успокоить любым способом--укладывать по методике

Пробуждение--проснулся похныкивая или в хорошем настроении--2 минуты ждать с ВА--укладывать по методике

Работа на ДС

Начинаем с прогресса, достигнутого при укладывании на НС.

Перезагрузка

Мы работаем по указанной схеме в общей сложности 40 минут

Если за 40 минут засыпание не произошло и малыш плачет и просит помощи необходимо сделать перезагрузку взять малыша на руки и успокоить любым привычным и работающим способом
Главное не дать заснуть во время перезагрузки

Как только видим что он засыпает значит малыш успокоился

Как только малыш успокоился возвращаемся к работе по методике с того момента на котором остановились

Пробуждения в дневные сны

Пробуждение, если малыш спал меньше 1ч--сон должен был быть длинным более 1ч--проснулся с громким плачем--успокоить любым способом--укладывать по методике 20 минут

Пробуждение, если малыш спал меньше 1ч--сон должен был быть длинным более 1ч--проснулся похныкивая или в хорошем настроении--2 минуты ждать с ВА--укладывать по методике 20 минут

Пробуждение, если малыш спал меньше 1ч--сон должен был быть коротким--начинаем ВБ