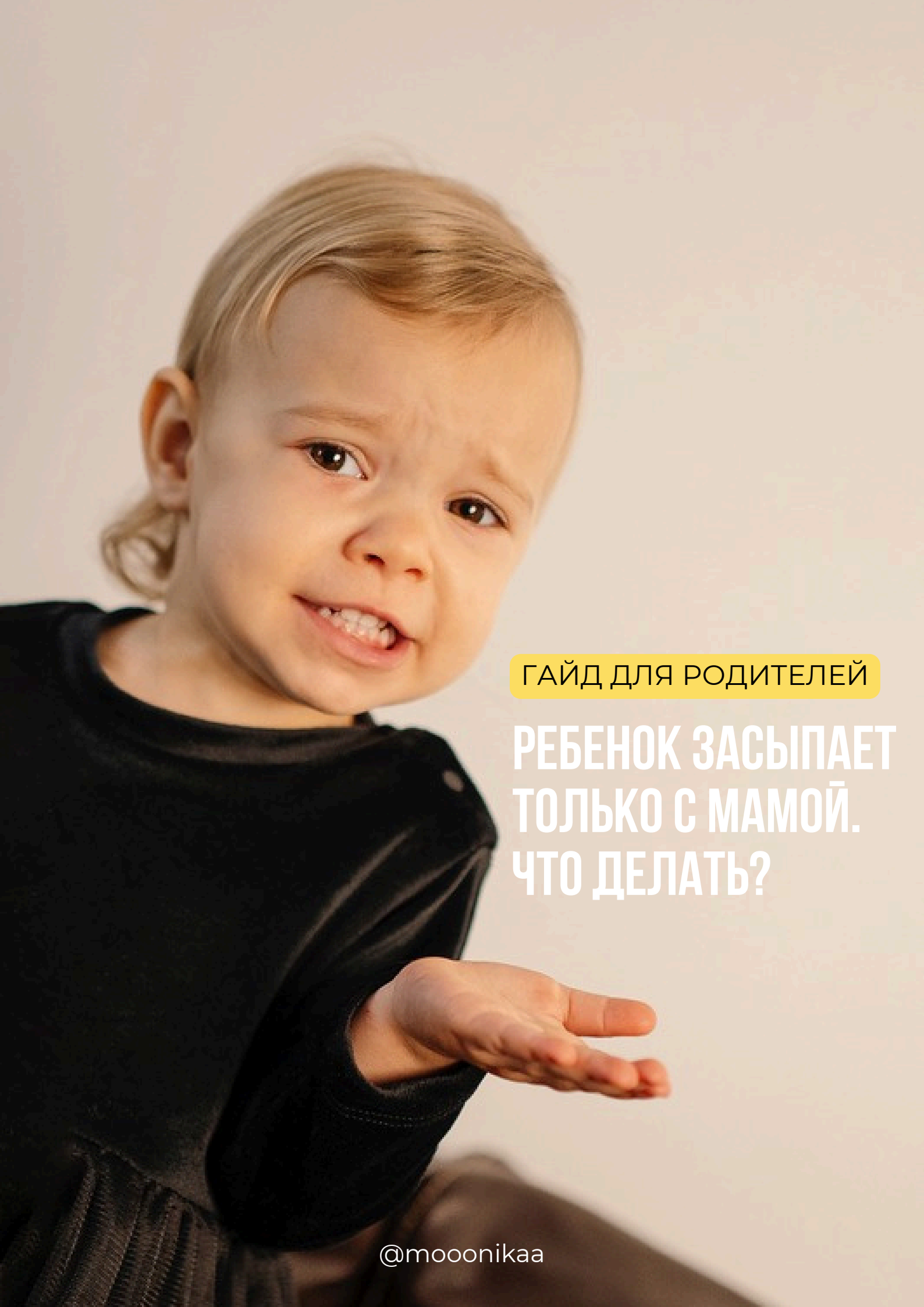


ГАЙД ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

РЕБЕНОК ЗАСЫПАЕТ ТОЛЬКО С МАМОЙ. ЧТО ДЕЛАТЬ?

@mooonikaa

ОБО МНЕ

МОЙ ПОДХОД



Если вы боитесь «сломать психику ребёнка» обучением сну — вам ко мне.

Меня зовут Моника, мне 25 лет.
Я консультант по детскому сну и уже более 2 лет помогаю семьям выстраивать спокойный и здоровый сон детей.

И моя работа — не про «научить спать любой ценой».
Я не оставляю детей плакать одних.
Не игнорирую их сигналы.
И не ломаю привязанность ради сна.



@mooonikaa

Я работаю через:

- ✓ сорегуляцию
- ✓ чуткий отклик
- ✓ выстраивание ведущей роли родителя

Моя работа опирается на более чем 600 научных исследований в области детского сна, нейробиологии и психологии развития.

За 2+ года более 600 семей прошли со мной сопровождение и наладили сон без жёстких методов, без самостоятельного засыпания и откатов.

Мой подход основан на нейробиологии сна и развитии нервной системы, а не на «потерпите — он привыкнет».

Ребёнку не нужно учиться спать через стресс. Ему нужно научиться расслабляться рядом с устойчивым взрослым.

нажми для связи со мной 🤍

spoki_nokiii @mooonikaa @davaispatki

КАК УЙТИ ОТ УКЛАДЫВАНИЯ ТОЛЬКО С МАМОЙ



ВАЖНО ПОНЯТЬ СРАЗУ:

Если ребёнок засыпает только с мамой — это не про «сильную привязанность».

Это про:

- привычный сценарий;
- ассоциации на засыпание;
- предсказуемость.

Хорошая новость:
Многие мамы думают, что это невозможно.
На самом деле большинство детей принимают второго взрослого быстрее, чем кажется.



КАКИМ СПОСОБОМ ПАПА/БАБУШКА/НЯНЯ МОГУТ УЛОЖИТЬ МАЛЫША?

Второму взрослому не нужно полностью повторять маму.

Если ребёнок привык засыпать:



с грудью — папа не заменяет грудь, а ищет свой способ успокоить;



рядом на кровати — папа тоже может лечь рядом, но использовать свои слова, объятия, поглаживания;



в кроватке — папа продолжает укладывать в кроватке, поддерживая ребёнка своим способом.

Главное — сохранить привычное место засыпания, а не копировать действия мамы.

ШАГ 1

ПОДКЛЮЧАЕМ ВТОРОГО ВЗРОСЛОГО



Начинаем без резких изменений.

1–3 дня:
— мама проводит ритуал;
— папа/бабушка присутствуют рядом.

Задача:
ребёнок привыкает засыпать не только с мамой в поле.



ШАГ 2

ЧАСТИЧНОЕ УЧАСТИЕ

1–3 дня:
— папа/бабушка делают 1–2 действия ритуала;
— мама рядом.

Например:
— надевают пижаму;
— читают книгу.

ШАГ 3
ПЕРЕДАЧА РИТУАЛА

1–3 дня:
— ритуал полностью делает папа/бабушка;
— укладывает всё ещё мама.





ШАГ 4
ПОЛНАЯ ПЕРЕДАЧА

Теперь:
— и ритуал;
— и укладывание;

делает папа/бабушка.

КЛЮЧЕВОЕ ПРАВИЛО

Не забирать ребёнка при плаче!

Если вы забираете:
→ закрепляется связка
«плачу = приходит мама».

ОЧЕНЬ ВАЖНО ДЛЯ ВТОРОГО ВЗРОСЛОГО

Ребёнок чувствует состояние взрослого!

Если есть:
- ✓ тревога
- ✓ сомнение
- ✓ напряжение



→ засыпание будет сложнее

Нужна позиция:
«я справлюсь, я рядом»



@mooonikaa

ОЧЕНЬ ВАЖНО ДЛЯ МАМЫ

— не заходить «спасать»;
— не комментировать из-за двери;
— не контролировать процесс.

Если тяжело:
лучше выйти из дома на время укладывания

НОРМАЛЬНО, ЕСЛИ СНАЧАЛА:

- ✓ укладывание дольше (до 30–40 мин);
- ✓ есть протест.

Это этап адаптации. Обычно на 2–3 день становится легче.

ЛАЙФХАКИ ДЛЯ УКЛАДЫВАЮЩЕГО

Если ребёнок завелся, а взрослый чувствует себя неуверенно, то делать «перезагрузку»:

- ✓ сменить позу;
- ✓ открыть/закрыть штору
- ✓ дать новый тактильный стимул (кисточка, ткань, губка для мытья посуды)
- ✓ включить/выключить фонарик
- ✓ посмотреть в окошко

ЗАДАЧА:

мягко переключить, а не развлекать.
При этом взрослый может «переключить» ребёнка любым способом, правильного нет.

Важно:

- ✓ не выходить из спальни;
- ✓ не переводить в игру;
- ✓ не менять взрослого в процессе.

@mooonikaa

А ЕСЛИ ВДРУГ НУЖНО ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС УЛОЖИТЬ ДРУГОМУ ВЗРОСЛОМУ?

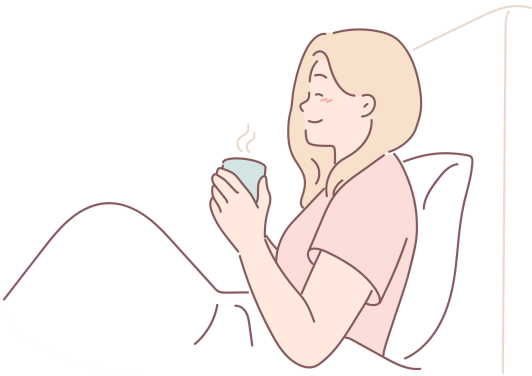


Или, Вы не хотите проходить 4 шага😁:

Ничего страшного, если Вы пропустите первые шаги, можно пойти быстрее.

Быстрее — это значит сразу перейти к 4 шагу. Вы делегируете ритуал и само укладывание.

Обычно я рекомендую маме уйти из дома😁 Пойти выпить кофе, съесть пирожное. Папе/няне/бабушке тоже будет спокойнее, так как Вы не будете «на страже».



ВАЖНО ПОНИМАТЬ:

человек, который укладывает малыша — он его любит, о нем заботится и не хочет сделать ему плохо или больно. Вам важно довериться укладывающему!

И ЧТО ВЫ ПОЛУЧИТЕ?😏



Через несколько дней:

- ✓ ребёнок принимает другого взрослого;
- ✓ засыпает спокойно;
- ✓ мама получает свободу.

И да — горячий кофе **становится реальностью** ☕