

ИНСТРУКЦИЯ ПО РАЗДЕЛЕНИЮ АССОЦИАЦИЙ ОТ СНА



Подготовка

УСЛОВИЯ СНА

- Температура в помещении

Оптимальная температура для ребенка **20-22** градуса. Узнать температурный диапазон комфорта можно только постоянно наблюдая за температурой и отслеживая качество сна

- Влажность в помещении

Оптимальная влажность - **50-60%**, а критический уровень - **40%**. При влажности ниже **40%** сухость воздуха ребенок ощущает так же, как любой другой физический дискомфорт. При сухом воздухе у ребенка могут чаще пересыхать слизистые, он будет чаще хотеть пить, прикладываться к груди, просыпаться.

- Свежесть воздуха

Все дети очень чувствительны к этому показателю! Нехватку кислорода они ощущают как физический дискомфорт. Это точно может являться причиной плача и плохого сна. Многие мамы замечают, что на улице ребенок спит по несколько часов, дома - по **30-40** минут. Часто дело именно в свежести воздуха. Важно регулярно (чем чаще, тем лучше) проветривать помещение, или иметь систему приточной вентиляции.

- Посторонние шумы

Дети примерно до 3-4 месяцев обычно очень толерантны к звукам. То есть они могут спать и под звуки банкета, стройки, шумной улицы. Разбудить могут именно резкие звуки. Толерантность к шуму, предположительно, связана с тем, что в животике у мамы ребенок постоянно был в шумовом давлении (ребенок в жидкости, которая усиливает постоянный круг звук кровообращения, сердцебиения, дыхания, маминого голоса, внешних звуков). Наоборот, маленькие дети могут СЛОЖНЕЕ засыпать в тишине, им комфортнее при наличии постоянного гула. С этим справляется белый шум, мамино шшшш-шшшш, звуки улицы, равномерные бытовые шумы. После этого возраста, наоборот, разбудить может даже хруст сустава

- Темнота

После 4 месяцев важно создать темноту на все сны, на ночной 10/10, на дневной 8/10. До 4 месяцев во избежании путаницы дня и ночи, темнота нужна только на ночной сон

АРХИТЕКТУРА ДНЯ

Для того, чтобы время бодрствования и дневные сны были предсказуемыми, необходимо соблюдать архитектуру дня, это значит что весь день малыша должен состоять из нескольких стадий

1. Пробуждение

2. Активное бодрствование (АБ)

- *Физическая нагрузка* - массаж, купание, отработка новых навыков, гимнастика;
- *Интеллектуальная нагрузка* - изучение карточек, новых книг, изучение новых звуков и т.д.;
- *Эмоциональная нагрузка* - смех, слезы, сложная музыка, телевизор, всякие мигающие огоньки, приход гостей, прогулка по ТЦ, ссоры

3. Спокойное бодрствование (СБ)

- Спокойное бодрствование (СБ) - рутинные, спокойные, приятные для малыша действия, которые проводятся перед каждым сном
- *Приблизительное время СБ:*
 - 4 месяца — 15-20 минут до сна;
 - 6 месяцев — 40 минут до сна;
 - 9 месяцев — 50 минут до сна;
 - после года — 60 минут до сна.
- Всегда ориентируйтесь на ребёнка.

4. Признаки усталости (ПУ)

- 4 и 5 этапы будут стоять в разном порядке в зависимости от возраста. До 4 месяцев на фоне спокойного бодрствования будут появляться признаки усталости, что будет сигналом переходить к ритуалу и укладыванию. Для детей старше 4 месяцев мы уже больше ориентируемся на часы и переходим к ритуалу за 15-20 минут до конца времени бодрствования.

5. Ритуал

- Ритуал - это такая последовательность действий перед засыпанием, которая дает ребенку окончательно успокоиться и понять, что сейчас пришло время сна. Ритуал будет занимать около 3-10 минут и включать в себя всегда одинаковую последовательность действий, которые успокаивают и происходят с ребенком только перед сном (например, задернули шторы, посидели в обнимку, включили спокойную музыку, выбрали игрушку, легли в кроватку, мама поцеловала в лобик и пожелала спокойного сна). Чем чаще мама проводит один и тот же ритуал, тем сильнее он будет ассоциироваться со сном и помогать в засыпании.
- После ритуала мама укладывает ребенка спать, что занимает в норме около 10-20 минут.

Введение вспомогательных ассоциаций, ритуала и мантры на сон

- **Для того, что уйти/разделить ассоциации от сна необходимо ввести дополнительные, для кого-то новые, привычки на сон, которые будут ассоциироваться у ребенка со сном**
- *Наиболее распространенными дополнительными привычками являются:*
- Ритуал
- Вспомогательные ассоциации на засыпание
- Мантра на сон

- **Ритуал**
- Чтобы ритуал на сон работал и малыш понимал, что означает ритуал и что после него следует, чтобы организм малыша благодаря ритуалу настраивался на сон, необходимо многократное повторение: ритуал – успокоение – засыпание.
- Именно для этой цели и существуют правила введения ритуала:
- Ритуал должен повторяться многократно и постоянно (нельзя «пропускать» укладывания).
- Ритуал должен быть уникальным. То есть аналогичного набора действий не должно быть в течение дня, чтобы привычка вырабатывалась именно на сон, и мы не путали ребенка.

● *Как ввести ритуал:*

- просто начать его делать по вышеперечисленным принципам
- стремиться к максимальному количеству успешных, быстрых и спокойных укладываний
- следить за реакцией ребенка на ритуал: если он возбуждается в процессе — заменять действия в ритуале на более приятные и спокойные
- ритуал считается введенным, когда к концу ритуала ребенок успокаивается и проявляет признаки усталости. Для детей постарше показателем также может являться то, что после ритуала ребенок спокойно, нормально и привычно принимает необходимость идти в кровать (не капризничает, не спорит, а если спорит, то его легко убедить тем, что «уже пора, мы уже шторы закрыли, ночник выключили», и это является для него аргументом).

- **Вспомогательные ассоциации**

- Вспомогательные ассоциации (ВА) на засыпание – такие привычки и действия, которые успокаивают ребенка помимо его основного способа засыпания и не вредят качеству сна.

- *Примеры тактильных вспомогательных ассоциаций:*

- Поглаживание.
- Похлопывание.
- Держание за ручку.
- Держание руки на животе, груди или бедрах (попе).

- *Примеры аудиальных ассоциаций:*

- Белый шум.
- Шипение.
- Колыбельная.
- Мычание или гудение (мама протягивает гласный или согласный звук). Мычать можно монотонный звук или мелодию колыбельной.

Как ввести вспомогательные ассоциации

- В течение нескольких дней каждый раз, когда укладываете ребенка спать, дополнительно применяйте выбранные ассоциации. Например, пока малыш сосет грудь, поглаживайте его по бедрам и напевайте колыбельную. Или, пока укачиваете на руках, протягивайте звук "mmm" и нежно похлопывайте малыша. Делайте так каждый раз, каждое укладывание до полного засыпания. Первое время не используйте их в то время, когда малыш беспокоится. Они должны ассоциироваться с успокоением.
- Как понять, что ВА введены? Если в момент беспокойства начать применять ВА, то мы увидим, что ребенок успокаивается. Он не обязан успокоиться и заснуть полностью, но его реакцией на шипение/похлопывание будет очевидное снижение интенсивности плача и беспокойства. После того, как этот эффект достигнут, можно просто продолжать применять ВА на все время укладывания.
- Для закрепления необходимо минимум 7 дней, а для устойчивой эффективности 21 день

● Мантра на сон

● Мантра на сон — это короткая фраза, которую мама говорит ребенку всегда перед засыпанием

● Эта фраза должна:

-быть всегда одинаковой

-произноситься с одной и той же интонацией

-говориться непосредственно перед засыпанием или в момент засыпания

-никогда не произноситься в других условиях днем (при игре, на прогулке и т. д.). Это специальная «засыпательная фраза».

Мантра на сон вводится по тем же правилам, что и другие привычки: через многократное совпадение произнесения мантры с последующим засыпанием.

Развитие навыка самоуспокоения

- **Один из важных ключевых моментов перед началом разделения ассоциаций на засыпание- это развитие навыка самоуспокоения во время бодрствования!**

Это означает, что когда малыш ударился, упал, расстроился нужно дать ему пережить эмоции и не предлагать всю помощь сразу, а дать возможность успокоиться самому (мама помогает, создает защитный барьер)

Когда малыш расстроился опуститесь на один уровень с ним не берите его сразу на руки, обнимите, скажите, что вы понимаете что ему обидно, мама рядом, можно обнять, поцеловать, погладить, пошишикать, то есть делать то, что вы будете делать в момент разделения ассоциаций, потому что если вы будете брать на руки или предлагать грудь для успокоения во время бодрствования, то в обучении, малышу нужно будет тоже самое, это вам совсем не нужно, а так вам достаточно будет приобнять, погладить, пошишикать, то есть применить вспомогательные ассоциации

Несколько способов успокоить ребенка:

- 1. Сосание (до 3 месяцев)
- 2. Монотонный звук (шипение, мычание и т.п.)
- 3. Теснота
- 4. Отвлечение(переключение внимания на игрушку, животное, музыку)
- 5. Тактильный контакт(обнять, погладить, взять за руку и т.п.)
- 6. Спокойное и сочувствующее состояние мамы

Проверьте себя!

- Для начала работы, убедитесь, что:
- -Засыпание при обычных условиях быстрое (до 20 минут) и предсказуемое
- -Вы придерживаетесь постоянного режима дня. До идеала доводить не нужно, нужно иметь хороший работающий плюс-минус режим
- -Введены и «работают» ритуал и мантра на сон
- -Введены и «работают» вспомогательные ассоциации
- -Идеально соблюдены рекомендации по условиям сна (особенно полная темнота и безопасность спального места и помещения)
- -У Вас есть 2 недели спокойного времени, когда не предстоит никаких значимых событий (поездка, переезд, прививка, курс массажа и так далее)

ГРУДЬ-СОН

- **1 вариант(очень медленный)**
- 1.Начните обучение с самого “гарантированного сна” (обычно это ночной, или первый дневной сон) - то есть с того сна, засыпание на который происходит легче и быстрее всего
- 2.Проведите ритуал
- Укладываете как обычно, как только малыш начинает закрывать глаза, вы забираете грудь, если малыш начинает прямо плакать, опять даете грудь, успокаиваете и снова укладываете, итак до засыпания
- С каждым разом выжидая все больше времени с момента плача и до того как дать грудь
- Все это время применяя вспомогательные ассоциации
- Если ВБ уже дошло до максимального по возрасту, то укладываете как обычно, на следующий сон повторяете все то же самое
- **ВАЖНО!** Чтобы малыш как можно чаще засыпал без маминой помощи, чтобы это вошло в привычку, как и раннее засыпание с грудью
- Затем постепенно подключаете работу на ночные пробуждения и на дневные сны

2 вариант(медленный)

● 1 день работы

- В последний момент перед засыпанием убираем грудь
- Даем возможность уснуть без нее
- Если малыш волнуется – возвращаем грудь снова до успокоения, но перед засыпанием снова убираем
- ПОВТОРЯЕМ ДО РЕЗУЛЬТАТА

● 2,3,4,5 день

- Каждый день забираем грудь на 5-10 секунд раньше (а именно забрали и ЕСЛИ РЕБЕНОК ВОЛНУЕТСЯ , возвращаем 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 нее
- Если малыш волнуется – возвращаем грудь до успокоения. Если не волнуется – ждем, даем возможность уснуть самому! Ребенок либо заснет сам, хоть через 20 минут, либо заволнуется, и только тогда возвращаем грудь.
- ПОВТОРЯЕМ ДО РЕЗУЛЬТАТА

● 6,7 день

- Даем грудь до успокоения.
- Даем возможность уснуть без нее.
- Если ребёнок волнуется – возвращаем грудь 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

СОСКА-СОН

1 вариант(очень медленный)

- 1.Начните обучение с самого “гарантированного сна” (обычно это ночной, или первый дневной сон) - то есть с того сна, засыпание на который происходит легче и быстрее всего
- 2.Проведите ритуал
- Укладываете как обычно, как только малыш начинает закрывать глаза, вы забираете соску, если малыш начинает плакать, опять даете соску, успокаиваете и снова укладываете, итак до засыпания
- С каждым разом выжидая все больше времени с момента плача и до того как дать соску
- Все это время применяя вспомогательные ассоциации
- Если ВБ уже дошло до максимального по возрасту, то укладываете как обычно, на следующий сон повторяете все то же самое
- ВАЖНО! Чтобы малыш как можно чаще засыпал без маминой помощи, чтобы это вошло в привычку, как и раннее засыпание с соской
- Затем постепенно подключаете работу на ночные пробуждения и на дневные сны

2 вариант(медленный)

● 1 день работы

- В последний момент перед засыпанием убираем соску
- Даем возможность уснуть без нее
- Если малыш волнуется – возвращаем соску снова до успокоения, но перед засыпанием снова убираем
- **ПОВТОРЯЕМ ДО РЕЗУЛЬТАТА**

● 2,3,4,5 день

- Каждый день забираем соску на **5-10** секунд раньше (а именно забрали и **ЕСЛИ РЕБЕНОК ВОЛНУЕТСЯ** , возвращаем 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 нее
- Если малыш волнуется – возвращаем соску до успокоения. Если не волнуется – ждем, даем возможность уснуть самому! Ребенок либо заснет сам, хоть через **20** минут, либо заволнуется, и только тогда возвращаем соску.
- **ПОВТОРЯЕМ ДО РЕЗУЛЬТАТА**

● 6,7 день

- Даем соску до успокоения.
- Даем возможность уснуть без нее.
- Если ребёнок волнуется – возвращаем соску **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

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 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

ДЛЯ ВСЕХ АССОЦИАЦИЙ

3 вариант(быстрый)

- Обучение начинаем на ночной сон
- Проведите спокойное бодрствование как обычно за это время подготовьте полностью комнату и место для сна
- К моменту ритуала и укладывания все должно быть готово полностью
- Укладываем в полной темноте
- На телефоне на экран блокировки можно вывести циферблат на темном фоне для отслеживания времени
- Проведите ритуал положите малыша в кровать и ложитесь рядом Положите малыша в привычную позу для сна
- Дайте малышу уснуть самому просто наблюдайте

Реакция на плач

- Скорее всего у малыша с первого раза заснуть не получится и он начнет беспокоиться и плакать
- Плач в этом случае стоит воспринимать как жалобу на то что он не понимает что происходит и что нужно делать Ваша задача помочь понять что происходит и дать возможность попытаться успокоиться самостоятельно
- Для этого мы и используем ритуал и привычные условия сна они дают ребенку сигнал что это ситуация засыпания
- Все Ваши действия с этого момента должны быть строго последовательными и по инструкции
- Любые отступления действия не по методике могут запутать ребенка а это создает чувство тревожности
- В 99% случаев отсутствия быстрого прогресса в обучении причиной является непоследовательность действий мамы то есть даже малейшие отступления от схемы

Признаки самоуспокоения

- Издает монотонные звуки
- Раскачивается или покачивается
- Тянет в рот пальцы одеяло и т п
- Вертится
- Мотает головой
- Чешет уши
- Плач затихает
- Есть паузы в плаче
- Это могут быть любые монотонные звуки повторяющиеся действия и движения

● 1 день работы

- Когда ребенок заплакал первое что нужно сделать **ВЫДЕРЖАТЬ ПАУЗУ**
- Именно в этот момент плача ребенок **ИЩЕТ** и **УЧИТЬСЯ** как успокоиться самостоятельно Если реагировать на плач сразу же мы просто не даем возможности ребенку научиться Итак малыш заплакал **ЖДЕМ 1 минуту**
- Если в течении **1 минуты** ожидания появились признаки самоуспокоения ребенок успокоился перестал плакать или заснул ничего не делаем и ждем дальше
- Если через **1 минуту** плач продолжился подключаем сначала голосовую доп аз в течении **2 минут** или до успокоения
- После окончания **2 минут** прекращаем помощь и ждем
- Если малыш успокаивается снижаем интенсивность помощи тише и тише применяем голосовую доп аз и просто ждем
- Если малыш продолжает плач ждем **1 минуту**
- Далее через **1 минуту** плача начинаем **2 доп аз 2 минуты** или до успокоения но не более **2 минут** Если продолжается плач ждем **1 минуту** без помощи
- Далее если малыш продолжает плакать применяем **2 доп аз** обнимаем поворачиваем лицом от себя чтобы убрать доступ к груди и чтобы это понимал малыш
- Помогаем **2 минуты** до успокоения но не более **2 минут**
- Если малыш не плачет начинаем ждать признаки самоуспокоения
- Если малыш плачет ждем **2 минуты** без помощи
- Если продолжает плакать применяем доп аз в течении **2 минут** Далее если появились признаки самоуспокоения ждем
- Если не появились признаки успокоения то ждем **2 минуты**
- Если продолжает плакать то применяем **2 доп аз** в течении **2 минут** или до успокоения но не более **2 минут**
- Если малыш успокоился ждем
- Если малыш продолжает плакать ждем **2 минуты** без помощи
- Если продолжает после **2 минут** подключаем **2 доп аз** поворачиваем лицом от себя и обнимаем так же в течении **2 минут**

● **Перезагрузка**

- Мы работаем по указанной схеме в общей сложности 40 минут
- Если малыш переходит на истерику то перезагрузку начинаем раньше и здесь сначала начинаем с тех действий которые помогают днем при плаче если не помогает то выходим из комнаты пьем водичку идем в ванну умываться в общем все что может успокоить но НЕ грудь
- Важно! Если сейчас вы сдадитесь и дадите грудь то он поймет связь если кричать сильнее то грудь все таки дадут(или любую другую негативную АЗ какая у вас есть)
- За это время в любой из интервалов ожидания он может уснуть
- В том числе он может заснуть во время интервала помощи
- 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

- **Схема 1 дня**
- Положили Ждем
- Как только плач Ждем 1 минуту Помогаем голос доп аз 2 минуты Как только плач Ждем 1 минуту Помогаем 2 доп аз 2 минуты
- Как только плач Ждем 1 минуту
- Помогаем 2 доп аз поворачиваем и обнимаем 2 минуты Как только плач Ждем 2 минуты
- Помогаем голос доп аз
- Как только плач Ждем 2 минуты Помогаем 2 доп аз 2 минуты Как только плач Ждем 2 минуты
- Помогаем 2 доп аз поворачиваем и обнимаем 2 минуты
- Далее повторяем все по кругу с временем ожидания 2 минуты И 2 минуты помощи Если за 40 минут засыпания не произошло
Перезагрузка
- В первый же день малыш уснет самостоятельно или с помощью ВА

● 2 день

- Положили Ждем
- Как только плач Ждем 2 минуту Помогаем голос доп аз 2 минуты Как только плач Ждем 2 минуту Помогаем 2 доп аз 2 минуты
- Как только плач Ждем 2 минуту
- Помогаем 2 доп аз поворачиваем и обнимаем 2 минуты Как только плач Ждем 3 минуты
- Помогаем голос доп аз 2 минуты Как только плач Ждем 3 минуты Помогаем 2 доп аз 2 минуты
- Как только плач Ждем 3 минуты
- Помогаем 2 доп аз поворачиваем и обнимаем 2 минуты Как только плач Ждем 5 минут
- Далее повторяем все по кругу с временем ожидания 5 минут И 2 минуты помощи Если за 40 минут засыпания не произошло Перезагрузка

● 3 день

- Положили Ждем
- Как только плач Ждем 2 минуты Помогаем голос доп аз 2 минуты Как только плач Ждем 3 минуты Помогаем 2 доп аз 2 минуты
- Как только плач Ждем 3 минуты
- Помогаем 2 доп аз поворачиваем и обнимаем 2 минуты Как только плач Ждем 5 минут
- Помогаем голос доп аз 2 минуты Как только плач Ждем 5 минут Помогаем 2 доп аз 2 минуты
- Как только плач Ждем 5 минут
- Помогаем 2 доп аз поворачиваем и обнимаем 2 минуты Как только плач Ждем 7 минут
- Далее повторяем все по кругу с временем ожидания 7 минут И 2 минуты помощи Если за 40 минут засыпания не произошло
- Перезагрузка

- **4 день и последующие**

- Положили Ждем

- Как только плач Ждем 3 минуту Помогаем голос доп аз 2 минуты Как только плач Ждем 5 минуту Помогаем 2 доп аз 2 минуты

- Как только плач Ждем 5 минуту

- Помогаем 2 доп аз поворачиваем и обнимаем 2 минуты Как только плач Ждем 7 минуты

- Помогаем голос доп аз 2 минуты Как только плач Ждем 7 минуты Помогаем 2 доп аз 2 минуты

- Как только плач Ждем 7 минуты

- Помогаем 2 доп аз поворачиваем и обнимаем 2 минуты Как только плач Ждем 7 минут

- Далее повторяем все по кругу с временем ожидания 7 минут И 2 минуты помощи Если за 40 минут засыпания не произошло
Перезагрузка

- **Действия при ночных пробуждениях**
- В первые три дня работы если малыш проснулся ночью укладывать привычным для него способом
- В четвертый и последующие дни
- Если малыш проснулся то Ваши действия будут зависеть от того было пробуждение спокойным или с сильным плачем
- В случае сильного плача нужно успокоить любым способом Сразу после успокоения укладывайте по методике
- Если малыш просыпается просто с похныкиванием или в хорошем настроении то ждете 2 минуты и не подходите И только через 2 минуты если малыш не заснул укладывайте по методике
- Если малыш не заснул то эти 2 минуты считаются интервалом ожидания
- Если на текущем этапе работы интервал ожидания дольше чем две минуты то и ждать после пробуждения нужно дольше чем 2 минуты то есть если интервал ожидания 5 минут то ждем 5 минут

● **Кормления**

- Кормления необходимо зафиксировать в те часы когда малыш наиболее голоден 1-2 кормления за ночь
- Последнее кормление лучше до 4:30
- Во время кормления садимся на то место кровати которое вы выбрали для ритуала кормления и выбираем ту же позу
- Желательно на все кормления днем делать также но если вы встретите протест с сильным плачем что приведет к сильному сдвигению дневного сна то засыпаем на дневные сны как и раньше

● Прекращение работы

- По описанной выше схеме можно работать бесконечно, но на самом деле уже за первые три дня скорее всего уже вообще не понадобятся перезагрузки а количество пробуждений уменьшится
- Однако в работу могут вмешиваться внешние факторы
- -Если малыш заболел следует остановить всю работу укладывать привычным способом и вернуться к обучению через 5-7 дней после полного выздоровления
- -Если начал резаться новый зуб и малыш реагирует на это сильным беспокойством то усиливаем помощь по нарастанию быстрее чем по методике
- -Работа сразу же останавливается при истерике
- Истерика отличается от плача тем что при ней появляются ярко выраженные сосудистые реакции ребенок идет пятнами, вздуваются вены на висках и шее ребенок краснеет и ребенок полностью невосприимчив к внешним воздействиям ни на что не отвлекается плач не стихает не получается успокоить
- Если ребенок впал в истерику в эту же секунду нужно прекратить любые попытки обучения успокоить любым совершенно любым способом включая душ прогулку смену взрослого и так далее
- Вернуться к работе над самостоятельным засыпанием стоит в более удачное время

● Ошибки

- Самая частая ошибка как уже было отмечено выше **НЕПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ**
- Она приводит к тому что ребенок плачет много и день ото дня нет улучшений
- Например
- После первых успехов мама при пробуждении не ждет 3 минуты а начинает сразу применяет голосовую помощь слишком долго помогает дольше чем 2 минуты
- дает уснуть на руках или во время кормления начинает помогать не дождавшись окончания интервала ожидания или при признаках самоуспокоения
- Такие и аналогичные ошибки приводят к тому что обучение затягивается по времени или ребенок плачет сильнее
- При хорошо проведенной подготовке и последовательной работе по методике ребенок засыпает сам уже в первый день а на **3-4 ДЕНЬ ЗАСЫПАЕТ СПОКОЙНО**
- Ожидайте небольшого регресса отката в обучении на **5-7** день это нормально

- **Работа на дневные сны**
- Работа проходит по той же схеме что и засыпание на ночь не надо начинать сначала лучше взять текущую схему работы 4ый день включая перезагрузку
- Если первый дневной сон **ТАК И НЕ СОСТОЯЛСЯ** необходимо прекратить укладывание и повторить попытку в следующий раз в **12** начало рекомендованного промежутка для второго сна
- Если второй дневной сон **ТАК И НЕ СОСТОЯЛСЯ** до **14:30** необходимо прекратить укладывание и уложить на ночь раньше можно с **17-18** часов все время бодрствования при этом проводить как спокойное

- **При коротких снах**
- Если малыш проснулся с громким плачем то следует подойти успокоить любым способом
- потом положить в кроватку и работать по методике ПО СХЕМЕ ТЕКУЩЕГО ДНЯ
- Если малыш проснулся без плача подождать 2 минуты и если он сам не заснул работать по методике по схеме текущего дня
- Работать по схеме следует в течение 20 минут если за 20 минут засыпание не произошло нужно провести ритуал на пробуждение и начать бодрствование

ОТУЧАЕМ ОТ ПЕЛЕНАНИЯ

- **ЕСТЬ НЕСКОЛЬКО СПОСОБОВ:**
- 1. Делать пеленание постепенно все более свободным. Если ребенка беспокоит свободная пеленка, можно в этот раз запеленать потуже, но уже в следующий снова вернуться к свободному пеленанию
- 2. Можно попробовать расстаться с этой привычкой резко, одномоментно. Почти наверняка Вы встретите сопротивление со стороны ребенка, но потом малышу может понравиться
- 3. Уложить ребенка спеленутым, потом распеленать посреди ночи. Так малыш учится спать без пеленки, из этого состояния намного проще перейти к засыпанию без пеленки.
- 4. Если ребенок сопротивляется отсутствию пеленки, можно попробовать понять, что именно его беспокоит и запеленать только эту часть тела. Вариант этого способа – псевдопеленание, когда подвижность ребенка ограничивается не пеленкой, а чем-то намного более компактным.
- 5. В течение нескольких дней высвобождать из пеленки по одной ручке или ножке, чтобы ребенок продолжал чувствовать общую ограниченность движений, по привыкал к тому, что части тела могут быть подвижны. В первый день оставить свободной одну ручку, потом, когда ребенок привыкнет - освободить вторую, снова дать время на привыкание, потом перейти на свободное пеленание ног и так далее.

ЗВУК-СОН

1 вариант (медленный)

- В течении нескольких дней постепенно уменьшаете громкость вплоть до полного отключения звука
- Исходный звук 50 дБ
- 1 день 40 дБ
- 2 день 30 дБ
- 3 день 20 дБ
- 4 день 10 дБ
- 5 день тишина

2 вариант (быстрый)

- Одним днем убрать звук, пару дней и малыш привыкнет и потом уже не вспомнит

УДАЧИ!

- ДЛЯ ВАС ДЕЙСТВУЕТ СКИДКА
НА ВСЕ УСЛУГИ **20%** ПО
ПРОМОКОДУ - СОН