

## **Фейдинг методикасы**

Барлық методика тек 4 айдан асқан балаларға жасалыну керек.

1-блок. Тәжірбиеге енген соң бастаймыз. Бірақ 1-блокта балада өздігінен ұйықтау қабілеті жоқ болғандықтан, толық енгізе алмайтын кездер болады. Сондықтан 1-блокта ұзақ болмаймыз. Екі апта, содан соң методиканы енгіземіз.

Фейдинг ұзақ уақыт алатын жай методика. Жай методиканың минусы 1-2 қадам алға басқан соң, қайта кейін шегінуіміз мүмкін. Сондықтан ең алдымен бұл методика үшін уақыт керек. Алғашқы ұйқыға жатқызу бір сағат уақыт алуы мүмкін. Сондықтан қосымша өзге адамдардың көмегі керек болады.

Мысалы: 2-3 жасар үлкен балаларыңызды қарап отыратын адам қасыңызда болғаны дұрыс. Егер бір аптадан соң бір жерге баратын болсаңыз, методиканы енгізуге асықпаңыз. Себебі методика кезінде кемінде бір ай біртектілік қайталануы керек.

Методика үшін ең дұрыс нәрсе - бөлек төсек. Егер 1 жасқа дейінгі бала болса, бір бөлмеде, ал 2 жасқа жақындаған баланы бөлек бөлмеде үйреткен жөн. Бірақ бала ұзақ уақыт сізбен ұйықтауға әбден үйреніп кеткен болса, басында өзіңіздің қасыңызда жатқызуға болады.

### **Бала жыласа қайтеміз?**

Методика баланы мейлінше жылатпау мақсатына негізделген. Дегенмен бала жылауы мүмкін. Бұл жылаудың артында сізге деген реніш тұрған жоғын ұғынғаныңыз жөн.

Әрбірден соң баланы өзіне үйренген әдіспен ұйқыға жатқызсақ та, бала жылауы мүмкін ғой. Сондықтан да баланың жылағанына қатты назар аудармаймыз.

- 1. Жыласа да нәтиже бар ма соған қараймыз және балаға физикалық қиындық болғандықтан жыламайды.*
- 2. Және қазір оны аяғанмен нәтижесі жақсы болатынын ойлаңыз.*

Кез келген методика түнде басталады. Оны бастамас бұрын баланың ең басты ұйқы ассоциациясын анықтап алу керек. Ұйқы инструменті бірнеше болуы мүмкін.

Мысалы: тербету, орау, ему т.с.с. Бірақ, осының біреуі ең бастысы болады.

### **Ассоциация ему**

- 1. Режимді дұрыстаймыз*
- 2. Әдет-ғұрып енгіземіз*

*10 күн емізу инструментін қосымша қолданамыз. Бірақ қосымша басқа ассоциация енгіземіз.*

Мысалы: қолға ұстау, сипау т.с.с. Одан кейін осы айтылғандар оның бас ассоциациясына айналғандықтан, қосымша ассоциация енгіземіз де, бірінші ассоциацияны шығарамыз.

Мысалы: ысылдауды қосамыз. Бала ысылдауға үйрене бастаған кезде, оны төсегіне ысылдап саламыз. Қосымша көтенінен ұруды ассоциация қылуға болады.

### **Сұрақтар:**

- 1. Егер бір нәрсе дұрыс болмаса не істейміз?*  
Бірінші қадамға арқа жылжимыз.
- 2. Егер күндізгі немесе түнгі ұйқы өте нашар болса, мәселен бала ауырса не істейміз?*  
Ыңғайлы болған баспалдаққа ораламыз. Бірақ ол жерде көп тоқтамаймыз.

### 3. Түнде тамақ сұраса не істейміз?

Түнде баланың қаншалықты тамақ сұрайтынын өзіңіз анықтайсыз. Өлі тұрмаған балаға тамақ жоқ. Түнімен емшек ему немесе тамақ сұрау болса, шындығында баланың қарны ашты деген сөз емес. Ол тек емуді ұйықтап кетуге арналған басты құрал ретінде қолданады деген сөз.

Түн ішінде баланы өздігінен ұйықтатуға үйрету әлдеқайда қиын. Сондықтан сізден бұл іс талап, жігерді талап етеді. Дегенмен осы этапта баланы өз төсегіңізге алмаңыз. Әйтпесе баланы шатастыруыңыз мүмкін.

### Күндізгі ұйқыны не істейміз?

Фейдинг методикасында күндізгі және түнгі деп бөлуге рұқсат беріледі. Бірақ тек кішкентайларға ғана 8 айдан бастап күндізгі, түнгі уақытта методиканы бірге жүргізгеніміз дұрыс. Түнгі ұйқыға методиканы қолданғанына қарағанда күндізгі методикалар сәл қиындау болады. Сондықтан бірден шекараны анықтап алайық. Егер 1 сағат ішінде методика нәтиже бермесе, өзгертеміз.

#### Өзгеріске 2 жол бар:

1. Егер бала 8 айға дейін болса, онда әдет-ғұрпымызды сақтап тұрғызамыз. Және 15 минут өткен соң ұйқыға қайта методиканы қолданып жатқызамыз.
2. Егер бала 8 айдан асса, әдет-ғұрып бойынша тұрғызамыз да, келесі ұйқыны күтеміз. Келесі ұйқыны сәл ертерек бастап, методика бойынша ұйқыға жатқызамыз.

Методика кезінде баланы үйренсін деп қатты шаршатып алмауды қадағалаңыз. Көп балалар үшін күндізгі түсте артқа жылжу этаптары болады. Сондықтан ең басты мақсат – 40 минут ұйқыны созып үйрету. Оның екі жолы бар.

Баланың динамикасын бағалау. Бір бала үшін «Тихий час» уақыты болу керек. Енді біріне ассоциация арқылы ұйқыларын созуға көмектесу керек.

**14.30-дан соңғы ұйқыларды созбаймыз**

Методика жәй. Сондықтан осы методиканы таңдасаңыз, ұзақ жұмыс жасауға ниеттеніңіз. Себебі процесс барысында балада бірнеше рет артқы жылжулар болуы мүмкін. Мәселен, бала ауырған кезде.

Сол себепті бір баспалдақта көп тұрып қалмау үшін нақты мақсаттарыңызды анықтап алыңыз. Егер бала ауырса, сәл жақсарғанда жалғастыра береміз. 10-15 күн тоқтасаңыз, көбіне бәрін қайта бастау керек болады. Сондықтан 3 күнге созбай жалғастыруымыз керек.