

«Тыныш, балам! курсы



**Отырып ұйықтату методикасымен
жұмыс жасау схемасы**

@aru_sagi

«Тыныш, балам» курсы



Кешке жақын ұйқы алдындағы әдет-ғұрыпты жасаңыз да, баланы ұйықтап бара жатқан күйде төсегіне жатқызыңыз, бірақ толық ұйықтап қалмасын.

Бұл дегеніміз сіз баланы әдеттегідей ұйқы алдында босаңсытып тыныштандырасыз, бірақ ол ұйықтамау керек.

Төсектің ернеуі (бортик) көтеріліп тұру керек, ал бамперді сізге ыңғайлы болу үшін (егер сізде болса) алып тастау керек. Бала оянып кетсе де келесі қадамды жасаңыз. Біз осылайша оған кешкі әдет-ғұрыптан кейін ұйықтау керектігін түсіндіреміз.

Басты мақсат-баланы ұйықтамай тұрып жатқызу!

Баланы төсекке жатқызған соң (бірінші үш күн кешке және түнде), жанына орындық алып отырасыз. Егер бала ойнай бастаса, еш алаңдамаңыз, өйткені оған төсекте ыңғайлы деген сөз.

Балаға ұйықтар алдында денесін босаңсытуға уақыт беріңіз, одан кейін ол ұйықтап қалады. Егер бала мазасызданып жыласа ғана араласыңыз.

Есіңізде болсын, біз баланы «мәжбүрлеп» ұйықтата алмаймыз. Тек қолайлы жағдай жасай аламыз.

@aru_sagi

«Тыныш, балам» курсы

Егер бала мазасыздана бастаса, ашуланбаңыз, тек арқасынан уқалап тыныштандырып, құлағына: «анашың қасында, ұйықтай ғой, тыныш» деп сыбырлауыңызға болады. Бірақ сіз осының бәрін бала толық ұйықтағанша жасауыңыз керек.

Бірнеше күннен соң біз орындықты төсектің қасынан әрірек қоямыз, сонда сіз бауланы бағанадағыдай еркелете, тыныштандыра алмайсыз. Ал әзірге бала ұйықтап қалғанша қасында бола аласыз. Бірақ өзі ұйықтап қалатындай жағдай жасауыңыз керек.

Әрине, егер бала қатты мазасызданса, қолыңызға алып тербетіңіз, бірақ ұйықтап қалмасын. Тынышталған соң қайтадан төсегіне жатқызып, қасына отырыңыз. Баланы төсектен алған кездегі реакциясына мән беріңіз. Егер бала тыныш болса қалса, жақсы, ал одан сайын жыласа, екінші рет алмаңыз!

@aru_sagi

«Тыныш, балам» курсы

Баланы қолдаудың альтернативті жолдары: төсектен алмай арқасынан уқалау, ысылдау, шайқау, қолыңызды арқасы, белі, еңбегіне қойып ысылдау.

Есіңізде болсын: балаға сіздің жасаған әдістеріңіздің ұнағанын сезіну үшін аз дегенде 5 минут қажет болады. Сондықтан әрекеттеріңізді жиі ауыстыра бермеңіз (4-5 минуттан көп болмасын).

Мысалы, арқасын уқалап жатып, басын сипауға көшпес бұрын бір минутқа тоқтап, балаға «қазір сенің басыңды сипалаймын, тыныштал» деген сияқты айтып отырыңыз.

Біздің жұмысымыз – баланы бақылау, қолдау және жанында екенімізді көрсету.

@aru_sagi

«Тыныш, балам» курсы

ҚАЙТА РЕТКЕ КЕЛТІРУ

Егер бала 60-90 мин аралығында ұйықтамаса, белсенді болса немесе қатты жыласа ұйықтату процесін «қайта ретке келтіру» керек.

Оятатын әдет-ғұрыпты жасаңыз, баланы жарығы аздау бөлмеге апарыңыз, сонда 10-20 минут болып, қайта орнына әкеліңіз. Қайтадан методика бойынша әрекет жасаңыз.

Қайта-қайта тұрып алса, аунаса – бұл қалыпты жағдай. Біз оны осылай күнде емес, кейде ғана ұйықтатамыз. Әйтпесе бала осылай ойнап жүріп алса, сізге де ыңғайсыздық тудырады.

«Тыныш, балам» курсы

Мұның орнына баланы 8-10 минут сайын ұйықтатып көру керек. Егер көнбесе, қолыңызға алып тыныштандырыңыз да, қайтадан жатқызыңыз. Бұл жерде өзінің ұйықтап қалғаны маңызды!

Келесі этапта (2-3 күннен кейін) біз орындықты төсектің жанынан бірнеше метрге алыстатамыз балаға қолыңыз жетпейтіндей етіп).

Сіз баланың қасында болып, даусыңызбен тыныштандыра аласыз, бірақ жанына жақындамайсыз. Осылайша ақырындап баланың сізсіз ұйықтауына, тыныштануына үйрете бастаймыз.

Егер бала осы этапта қатты мазасызданып жыласа, сіз қасына барып алдай аласыз, бірақ төсегінен алмайсыз. Болмай бара жатса, тербетесіз, тамақ бересіз, бірақ солай ұйықтап қалмауы керек.

«Тыныш, балам» курсы

**Баланың өзі ұйықтап қалғаны
МАҢЫЗДЫ!**

Баланың қасынан алыстау үш реттен көп болмауы керек. Соңғы этапта сіз көрінбей, тек дауыс шығара аласыз. Мысалы: төсегінің қасында, 2 метрдей алыста, босағада, бөлме есігінің сыртында тұруға болады.

Бала ұйқының бір циклынан екіншісіне өткенде қыңқылдап жыласа/мазасызданса бұл қалыпты жағдай.

Әрекетті қайталау және тұрақты түрде жасау баланың тезірек үйренуіне көмектеседі

@aru_sagi

«Тыныш, балам» курсы

Егер бала 5 минутта ұйықтамай қойса - ұйықтататын орындығыңызға отырамыз. Бірақ төсегінің қасына апармаймыз. Даусыңызды қатты шығармаңыз, жанына жақындамаңыз, бала ұйықтап қалғанша тек қасында болып қолдау көрсетіңіз.

ТҮНДЕ ТАМАҚТАНДЫРУ

Алдымен түнде баланы неше рет тамақтандыратыныңызды анықтап алуыңыз қажет.

Тамақтандырудың санын шамамен осылай анықтауға болады

4-6 ай – 2-3 рет

6-8 ай – 1-2 рет

8-12 ай – 0-1 рет

12 ай - түнде тамақтандырмаймыз

@aru_sagi

«Тыныш, балам» курсы

Тамақ беруге нақты уақытты белгілеңіз. Мысалы, 2 рет берген жағдайда ол түнгі 24:00 мен таңғы 04:00-тің арасы болуы мүмкін. Бала ұйқыдан тұрған соң бірден 30-60 минут ішінде тамақтандырыңыз. Тамаққа тойып алған соң баланың ұйықтап қалмауын қадағалаңыз. Орындығыңызға отырып ұйықтатыңыз.

Тамақтану дегеніміз – емізу немесе қоспа беру. Су, шырын, компот, сиырдың сүті тамақтандыруға жатпайды. Ұйқыдан тұрғанда бұларды беруге болмайды. Сондай-ақ, асқазанына ауыр болады-ау деген тағамдарды күндіз береміз.

Түнгі тамақтандыруды азайтуға дайын болған кезіңізде, басқа уақыттағы емізу кезеңінің арасын қайта қарастырыңыз. Ұйқыдан оянған кезде методика бойынша реттеп, артық тамақтандырмауға тырысыңыз.

@aru_sagi

«Тыныш, балам» курсы

Таңғы 04:30 дейін емізуді үйретіп алған соң, таңертең тұрғанға дейін емізбеңіз. Таңғы 04:30-дан кейінгі тамақтану гормондық ояну процесін қоздырады.

Баланы ұйықтатуға түрлі тәжірбиелер қолданған сайын, ол өздігінен ұйықтауға тез үйренеді. Сіз шыдамды болсаңыз, бала жаңа әдетке жылдам бейімделеді.

ОЯНАТЫН УАҚЫТ

Таңғы 04:00-ден 06:00-ге дейін бала әдетте қатты ұйқыға кетпейді.

Сондықтан бұл уақытта ұйықтатудың басқа тәсілін қолдану керек. Оған біраз уақыт және тәжірбие қажет болады. Егер бала осы кезде ояна берсе, қалыпты деп қабылдап, күні бойы көтеріп жүруге болмайды.

@aru_sagi

«Тыныш, балам» курсы

Кейбір балаларды бұл кезде ұйықтатуға ұзақ уақыт (30-90 мин) кетеді. Сондықтан шыдамдылық тануларыңыз керек.

Мысалы, бала таңғы 05:10 оянып алды дейік, ал сіз 07:00-ден ерте тұрмаймыз деп шешсеңіз, қайтадан орындығыңызға отырып, баланың өздігінен ұйықтап қалуына көмектесуіңіз керек.

Егер таңғы 07:00-ге дейін ұйықтамаса, онда оянудың әдет-ғұрпын жасайсыз және таңғы ұйқыдан тұрдық деп есептейсіз.

@aru_sagi

«Тыныш, балам» курсы

КҮНДІЗГІ ҰЙҚЫ

Түндегі ұқсас, бірақ күндізгі ұйқының уақыты шектеулі (күн тәрбітін сақтау маңызды).

Орындықта отыру уақытын 2-ге немесе одан көп ұйқыға және күндіз бір рет ұйықтайтын балаларға 1,5 сағатпен шектейміз.

Кейбір балалар ата-анасы қасында болса тынымсыз боп кетеді. Осыны балаңыздың бойыңыздан байқасаңыз, бөлмеден шығып жеке қалдырып көріңіз.

Күндізгі ұйқыға үйрету үшін сізге 3-4 күн қажет болады. Егер бірден ұйықтата алмасаңыз, сәл кідіріс жасап 10-15 минуттан соң тағы бір қайталап көру керек. Екі ретте де көнбесе, коляскада ұйықтатып көріңіз. Бала ұйықтаса да , ұйықтамаса да, оятну әдет-ғұрыппен басталу керек.

@aru_sagi

«Тыныш, балам» курсы

**Күндіз ұйқысы қанбай
мазасызданбауы үшін, кешке
жақын ертерек ұйықтатыңыз.
(сағат 17:00-ден бастай беруге
болады. Өйткені бала бұл
уақытта бірден ұйықтап
кетпеуі мүмкін).**

**Бала күндізгі ұйқыға бірден
үйренген кезде (5-20 минут
ішінде) біз күндізгі ұйқыны
созуды ұйымдастыруымыз
керек. (егер осы уақытқа
дейін қысқа ұйқы болса). Ол
үшін біз «Тыныш сағат»
методикасын қолданамыз.
Назар аударыңыз! Күндізгі
ұйқы бірқалыпқа түспегенше,
тыныш сағатты
қолданбаймыз. Күндізгі
ұйқылардың ұзақтығы
баланың ұйқысына қарай
болады (ұйқыдан тұрғанда
бірден оянған кездегі әдет-
ғұрыпты жасаймыз).**

@aru_sagi