

1-сабақ

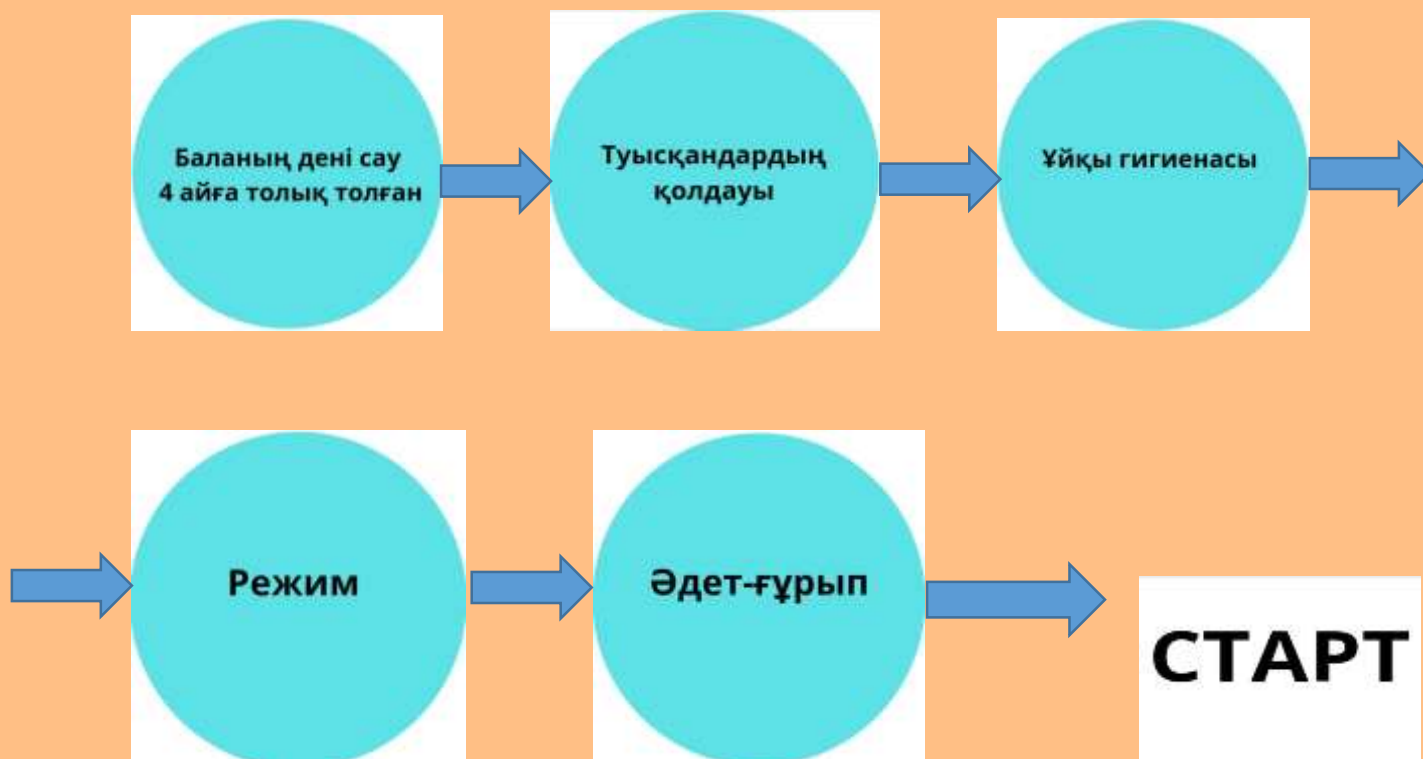
2-блок

## Ұйықтау методикасын қашан бастау ерте?

1. 4 айға дейін;
2. Тіс шығудан мазасыз болғанда;
3. Жаңа қабілеттер қосылғанда;
4. Күнделікті ұйқы бір ұйқыға ауысқанда;
5. Жаңа бала дүниеге келгенде;
6. Үйде қиындықтар туса;
7. Көшу;
8. Привика;

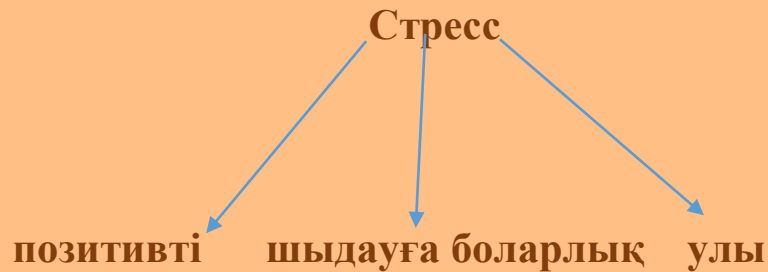
*2 аптаның ішінде режим дұрысталмаса, режимге қарамай методиканы енгіземіз.*

Методика енгізуден бұрын сізге не білу керек?



## 2-сабақ

### Стресс. Бауыр басу. Травмалар



Баланы мүлдем стрестен қорғап өсіру, өмірде толық негативтен қашып құтылу мүмкін емес. Бастысы негативпен жұмыс жасап, оны жеңуді үйретуіміз керек.

**Позитивті стресс-өте қысқа стресс.** Нәтижесінде бала жаңа нәрсе үйренеді. Мысалы, бала шаш жуғанды жақсы көрмейді. Стресс. Бірақ біз бәрібір жуамыз. Бала үйренеді. Киіндіру, тырнақ алу, автокреслода отыру. Бұл да сондай стрестерге мысал.

**Шыдауға болатын стресс** – позитивті стресспен салыстырғанда сәл ұзақтау. Бұл стрестен бала өту үшін оны қолдайтын, түсінетін үлкен адамның жанында болуы маңызды. Мысалы, балабақшаға бару, аурухана, бауырының дүниеге келуі.

**Ұлы стресс ұзақ болады.** Және баланың миына, жаңа нейронды жүйелердің қалыптасуына әсер етеді. Бұл өзгерістер баланың болашағына, мінезіне кері із қалдырады. Мысалы, баланы әжесіне қалдырып, өздері басқа жаққа кетіп қалу. Балаға тек негізгі қажеттіліктерін беріп, эмоционалды уақыт өткізбеу, өте қатал болу деген сияқты нәрселер.

## **Баланың өздігінен ұйықтауы да стресс.**

**Бірақ шыдауға болатын стресс. Оған үйрену уақыт алады. Ең ұзақ дегенде 1 ай. Оның 1-2 аптасы ең қиыны. Бірақ дайындық /1-блок/ дұрыс болса, баланың қасында оны жақсы көретін, бала ояу болғанда қасында болатын, құшақтап сүйетін анасы болса, бәрі жақсы өтеді.**

## **Жылау және әдеттерді өзгерту**

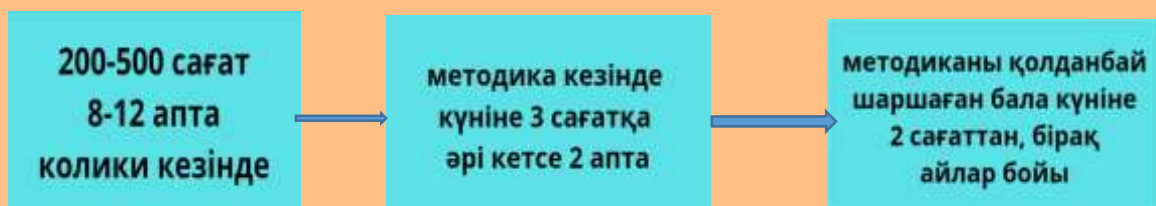
**Бала методиканы қолданса да, қолданбаса да жылайды. Жылау балаға не үшін керек?**

- Шаршағанын білдіру үшін;
- Дискомфорт;
- Қарны ашқанда;
- Іші пысқанда;
- Шекараны тексеру үшін;
- 9-12 айда манипуляция;

**Сондықтан баланы өздігінен ұйықтату расымен оны жылатады, ата-анаға да, балаға да оңай болмайтынын түсінуіміз керек. Бірақ бәрін дұрыс жасасақ бала үйренеді және жаман әсері балаға болмайды. Шындығында ең бастысы бала жыласа, оны лезде жұбату емес, балаға реакция беру.**

**Жылаудың балаға жаман әсері болмау үшін анасы бала жылағанда оның 50%-нан көбіне реакция беруі керек.**

**Ұйқысы дұрыс емес бала ұйықтай алмай жүргендегі жылағаны методиканы үйрену барысында жылаған баладан әлдеқайда көбірек стрессте болады.**



**Егер методиканы дұрыс енгізсе, жылау да тез кетеді.**

**Бала ауырса, стрессте және тым кішкентай болса методиканы қолданбаймыз!**