

## Тыныш бала - 2

### Баланы өздігінен ұйықтату методикасы



## Өздігінен ұйықтауға арналған бағдарлама

1. Бағдарламаны қалай құрамыз?
2. Баланың жақсы әрекеттерін қалай қалыптастырамыз?
3. Жаман әрекеттеріне жол бермеу
4. Бағдарламаның мысалы:  
дәретхана, ванна, тіс жуу, кітап оқу, су  
ішу, жарықты сөндіру, ертегі,  
бөлмеден шығу

Егер бала қарсы болса, қырсықса, жыласа не істейміз?

- Сезім – адаптацияның белгісі
- Сезімді сыйлаймыз, мойындаймыз.

Бірақ жаңа ережелерді де ескертеміз.

- Ережелерді сақтауға көмектесетін мотивация береміз.

«Барлығы жақсы, керемет, мен сені жақсы көремін.

Иә, сен жылап жатсың. Бірақ сенің қолыңнан келетініне сенемін».



# 1-қадам

- ✓ Ұйықтайтын орынның жақсылығы
- ✓ Өздігінен ұйықтайтын бейненің жақсылығы
- ✓ Көшу
- ✓ Оқу
- ✓ Ертегі терапия



## 2-қадам

- ✓ Mindfulness практикасы
- ✓ Тынышталуға арналған ойындар

## 3-қадам

- ✓ Саты сатысымен алыстау
- ✓ Жақындау
- ✓ Дыбыс
- ✓ Жайлап ара қашықтықты көбейту

## 4-қадам

✓ Сыйлықтар жүйесі

## 5-қадам

### Шекараны сақтау

- ✓ Бала анасын шақырып, жылап, ыңырсаса
- ✓ Баламен сөйлесу, мотивация беру
- ✓ Баланы қағу, пышылдау
- ✓ Баланы тыныштандыру



Егер бала түнде төсекке келсе  
не істейміз?

- Себебін анықтаймыз
- Төсегіне қайтарамыз
- Сатылап жатқызамыз
- Мотивация береміз

Егер бала қорықса не істейміз?

- Сиқырлы ресурс
- Қорқынышты ойын және ертегілер арқылы болдырмау
- Жағдайды бақылауда ұстау

# Откат

- ✓ Бала ауырған кезде
  - ✓ Бала шаршаған кезде
- т.б.себептер

## Анадан хат

Менің жасым 32-де. Балам 3-ке жақындап қалды. Біз ұйықтауға өте ұзақ қақыт құртамыз. Бұрын 15 минуттың ішінде ұйықтайтын еді. Қазір 30-60 минутқа дейін созылып кетті. Біресе сүт ішем, біресе басқа нәрселерді айтады.

Қызым біздің төсектен бөлек жатады. Ол төсектен шыға алмайды. Мен жарықты сөндірем,бәрін жасаймын. Бірақ одан кейін қызым өзінен өзі сөйлейді, аяғын ұрады, дөңбекшиді. Сөйтіп менің қасымда жатқан 3 айлық сіңілісін оятып жіберетін кездер де болады. Меніңше, ол әдейі жасайтын сияқты. Себебі бұрын сіңілісі болмаған кезде, ол оңай ұйықтап қалатын еді. Қазір міне осындай нәрселер пайда болды.



# Нәтиже

Кез келген ана сияқты менің де дұрыс тәрбие беріп жатырмын ба деп өзіме сұрақ қоятын кездер болады. Сол себептен мен курсқа қатыстым.

Курс мен үшін өте пайдалы болды.  
Көп нәрсеге басқаша қарай бастадым.  
Және өзімнің өзгерісіме де қатты әсер етті.  
Осы курсыңыз үшін көп рахмет!  
Ары қарай сізден курс, тренинг сатып алатыныма сенімдімін.



## Қорытынды нәтиже

- ✓ Мен енді қызыма қалай тапсырма беру керек екенін білемін.
- ✓ Ол мені тыңдау үшін не істеу керек екенін білемін.
- ✓ Сіздің үй жұмысын талдауыңыз қатты ұнады. Себебі кейде сабақты тыңдап, бәрі дұрыс жасадым дегенмен, үй жұмысында сіз маған қателігімді көрсетіп тұрдыңыз және өте керемет қолдау көрсеттіңіз.
- ✓ Бұл бір жағынан маған қосымша күш берді және үй жұмысын жасамасаң шығып қаласың деу кейінге қалдырмай уақытында сабақты өтуіме көмектесті. Сабақтар өте оңай, жеңіл жасалған. Ештеңе жазып, уақыт құртудың да қажеті жоқ. Барлығы кішкентай балаға түсіндіргендей шайнап берілген. Сол үшін де мен «Төрт құпия» курсыңызға рахмет айтқым келеді.

## «Төрт құпия» курсы кімге арналған?

- Балаңыз 1,5 – 10 жас болса
- Балаңыз айтқаныңызды тыңдамаса, қайталата берсе
- Балаңыз агрессивті, жылауық, ырбық болса
- Күнделікті тұрмыстағы қарапайым тапсырмаларды: киіну, тіс жуу, артыңды жинап жүру т.б. нәрселерді жасауда сізде үлкен қарсылықтар туса
- Жалпы баламен қатынасыңызда жеңілдік, ынтымақтастық, серіктестік сезбесеңіз, онда «Төрт құпия» курсы CI3 үшін!

Барлық «Тыныш бала -2»  
курсын өткен адамдарға  
«Төрт құпия» курсы 50%  
жеңілдікпен алатын мүмкіндік  
бар.



## Үй жұмысы

- ✓ Баланы өздігінен ұйықтатуға байланысты өз жоспарыңызды құрыңыз.
- ✓ Жоспарыңыз жұмыс жасамаса не істейсіз?
- ✓ План Б жоспарын құрыңыз.
- ✓ Егер курс арқылы өздеріңіздің сұрағыңызға жауап тауып, ары қарай не істейтініңізді білсеңіз, курс сізге ақпарат бойынша пайдалы болса, директе, сайт, сториз, посттарыңызда курс туралы отзыв қалдырып, мотивацияға байланысты мастер-класс видеосын бонусқа алсаңыз болады