



Интервал методикасы

Кешке ұйқы алдындағы әдет-ғұрыпты жасап, баланың **ұйқысы келді-ау** дегенде төсегіне жатқызыңыз, бірақ қолыңызда **ұйықтап қалмасын**. Бұл дегеніміз әдеттегідей бала тыныштанып, бірақ **ұйқыға кетпеуі керек**.

Төсектің ернеуі (бортик) көтеріліп тұруы, ал бампер, көрпе, жастықтар және үлкен ойыншықтарды алын ала алып тастау керек.

Басты мақсат – баланы төсекке ұйықтап қалмай тұрғанда жатқызу!

Бала осы уақытта ұйықтау керектігін сезу үшін сізде тұрақты (күнде белгілі бір уақытта) кешкі әдет-ғұрып болу керек.

Баланы төсекке жатқызған соң, (бірінші күні методика бойынша) бетінен сүйіп, сабырлы үнмен: «Қайырлы түн, балам! Жақсы ұйықта!» деп, бөлмеден шығып кетіңіз. Осы кезде баланың қарсылық білдіруі, жылауы, шыңғыруы қалыпты жағдай. Сіз мұндаймен бетпе-бет келген де шығарсыз.

Жоқ, бала бөлмеде жалғыз қалуға қорықпайды. Ол сіздің қасында екенін де жақсы біледі. Егер жылауын қоймаса, сіздің ұйықтатып тастауыңызды талап етіп тұр деген сөз.

**Есіңізде болсын, біз баланы «мәжбүрлеп» ұйықтата алмаймыз.
Тек оған қолайлы жағдай жасаймыз.**

Бөлмеден шыққан соң телефонда таймерде қосып, 5 минуттан соң бала тынышталды-ау дегенде қайтадан бөлмеге кіріңіз (егер жылағанын қоймаса) тыныштануы үшін тез құшақтап, бағанағы сөзді қайталап, бетінен сүйіп бөлмеден шығып кетіңіз.

Сіздің баланың қасында болуыңыз 1 минуттан аспау керек.

Сабырлы болуыңыз керек. Визуалды контакт орнатпаңыз.

Барлық іс-әрекеттеріңіз бұрынғыдай рет-ретімен болу керек.

Енді баланың бөлмесіне 7-9-11-13-15 минуттан кейін барасыз. Енді баламен болатын уақытыңызды 2 минутқа ұзартып отырасыз. Бірақ бөлмеде 1 минутай ғана боласыз, бұрынғы әрекеттерді қайталайсыз (құшақтау, сөйлеу, сүйу, бөлмеден шығу).

НАЗАР АУДАРЫҢЫЗ! Бөлмеген кіргенде баланы төсегінен алуға болмайды!

Бөлмеге кірудегі мақсатыңыз – балаға сіз жанында екенін, бәрі дұрыс, ештеңеге алаңдамайтыныңызды білдірту.

Нәрестемен бір бөлмеде әдістемені енгізу:

Түн ортасында бөлмеден шықпай, баланы қадағалап тұруыңызға болады. Бөлме сәл қараңғылау, баланың төсегі сіздікінен алыста тұрғаны дұрыс. Бала сізді көрмеуі және естімеуі керек. Әйтпесе ұйқысы бөлініп, алданады.

Бірінші күні (бірақ міндетті емес) басқа бөлмеге жатуыңызға болады. Өйткені бала шудан, қыбыр еткеннен де дұрыс ұйықтай алмауы мүмкін. Егер сіз «жоқ мен бір бөлмеде бола беремін» деп шешсеңіз, үшінші түні өз бөлмеңізге баруыңыз керек. Өйткені бала сіздің даусыңызға үйреніп алады да, сіздің ары-бері жүргеніңізден мені ұйықтатады деп күтпейтін болады.

Түнгі тамақтандыруды азайтуға дайын болған кезіңізде, басқа уақыттағы емізу кезеңінің арасын қайта қарастырыңыз. Ұйқыдан оянған кезде методика бойынша реттеп, енгізген жаңа интервалды сақтауға тырысыңыз.

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

Кешке ұйықтаған соң таңертең 6-7 арасында тұрса, онда ояну уақытын шашамен 11-12 сағатқа жоспарлаңыз. Бала өздігімен таңертең (сағта 4:00-6:00) ұйықтай алса, ол түске дейін ұйықтамайды.

Егер бала таңғы 05:20 оянып алса, ал сіз 06:00-ден ерте тұрғыңыз келмесе, оның оянғанына мән бермеуіңіз мүмкін. Егер таңғы 06:00-да ұйықтамаса, онда оянудың әдет-ғұрпын жасайсыз және таңғы ұйқыдан тұрдық деп есептейсіз де, пердені ашып, жарықты қосасыз. Солай балаға ұйқыдан тұратын кез екенін білдіресіз. Тура осылай күндіз оянған кезде қайталап тұрыңыз.

Күнді жоспарлау

Кеш:



5 мин күтеміз – 1 минутқа кіреміз – 7 мин күтеміз – 1 минутқа кіреміз – 9 мин күтеміз – 1 минутқа кіреміз – 11 мин күтеміз – 1 минутқа кіреміз – 13 мин күтеміз – 1 минутқа кіреміз – 15 мин күтеміз – 1 минутқа кіреміз – 15 мин күтеміз

Ұйықтап қалғанша қайталаймыз. Күтуді 15 минуттан асырмаймыз. Бөлмеге кірген кезде қысқа сөз айтасыз, визалды контакт мейлінше аз болу керек. Балаңызды тыңдап үйреніңіз! Егер жылағанын қойса, қайта-қайта кіре бермеңіз.

Түнде ояну (тамақтандыруға дейін немесе сол уақытта):



5 7 9 11 13 15 15 15 (қажет болса, арық қарай – 15 минут сайын кіруге болады)



Түнде бөлмеден шықпай, баланың төсегінің жанында ұйықтауға болады. Бірақ бөлме барынша қараңғы болуы керек.



Күндізгі ұйқы:



5 7 9 11 13 15 15 15

Бірден ұйықтатып тастап, кішкене үзіліс жасаңыз (10-20 минут), егер ұйықтамаса бір сағат жүрсін. Үшінші ұйқыға немесе екі рет ұйықтата алмаған ұйқының орнына коляскада ұйықтатып көруге болады.

7-9 күн

Кеш, түн, күндізгі ұйқы:



20 22 24 26 28 30 30 30

Сіздің жағдайыңыз кәдімгідей жақсару керек. Енді осы бағытты кездейсоқ эмоцияға берілмей, жақсы ұстану маңызды. Баланы мұқият тыңдаңыз және қажеттілік болмаса өзі ұйықтағанша бөлмесіне кірмеңіз. Баланың «әй, қайдасыңдар бәрің?» мен «менің ұйқым келді, маған бірнеше минут уақыт керек» деген қарсылығын ажырата біліңіз.

Бұл кезеңге дейін сіздің қолдауыңыз тек баланы өздігімен ұйықтап қалуын қамтамасыз ету. Ол сіздің үйде екеніңізді біледі, қазір осы әдетін барынша бақылау керек.

Бұл этапта сіздің қайта-қайта бөлмесін кіруге қажеттілік жоқ және барлық қиындықтар артта қалды деуге болады.

2 күн

Кеш:



10 12 14 16 18 20 20 (қажеттілік туса, әр 20 минут сайын)

Түнде ояну (тамақтандыруға дейін немесе сол уақытта):



10 12 14 16 18 20 20 20

Күндізгі ұйқы:



10 12 14 16 18 20 20 20

3 күн

Кеш, түн, күндізгі ұйқы:



15 17 19 21 23 25 25 25

4-6 күн

Кеш, түн, күндізгі ұйқы:



20 22 24 26 28 30 30 30

Қорытынды шығаратын уақыт келді! 4 күні 20 минуттан бастайсыз да, 30 минутқа дейін бөлмеген кірмейсіз. Одан кейін 5-6 тура сол интервалмен жұмыс жасайсыз. Төсектен алмайсыз. Бала өздігімен ұйықтап үйрену үшін тамақтанған соң ұйықтап қалмауын қадағалаңыз. Бұл ұйықтату үшін емізудің де алдын алады. Егер емізге кезде ояна берсе, кешке жатқызғандай интервалды сақтап ұйықтатыңыз.

Бұл этапта сіздің қайта-қайта бөлмеге кіруге қажеттілік жоқ және барлық қиындықтар артта қалды.

КҮНДІЗГІ ҰЙҚЫНЫ ҰЗARTY:

Бала күндізгі ұйқыға үйренген кезде (5-20 минут ішінде) біз күндізгі ұйқыны созуды ұйымдастыруымыз керек. (егер осы уақытқа дейін қысқа ұйқы болса). Ол үшін біз «Тихий час» методикасын қолданамыз.

Назар аударыңыз! Күндізгі ұйқы бірқалыпқа түспегенше, тыныш сағатты қолданбаймыз. «Тихий час» қолданбаймыз. Күндізгі ұйқылардың ұзақтығы баланың ұйқысына қарай болады (ұйқыдан тұрғанда бірден оянған кездегі әдет-ғұрыпты жасаймыз).

«Тихий час» бірінші, кешкі және (3-4) ұйқы және бала ауырып тұрса қолданылмайды!

Түнде тамақтандыру

Алдымен түнде баланы неше рет тамақтандыратыныңызды анықтап алуыңыз қажет.

Тамақтандырудың санын шамамен осылай анықтауға болады (түнде қандай мөлшерде тамақтандыру керегін педиатрмен ақылдасып алыңыз)

4-6 ай – 2-3 рет

6-8 ай – 1-2 рет

8-12 ай – 0-1 рет

12 ай - түнде тамақтандырмаймыз

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 40-60 минут ішінде тамақтандырыңыз.

Тамақтандыратын кезде «келе ғой, тамақ беремін» деп айтсаңыз жақсы болады. Бала төсегінен не үшін көтеріп жатқанын білетін болады.

Өтініш, баланың тамақ ішкен соң немесе емшек еміп/ бутылка сорып ұйықтап қалмай төсегіне жатқанын қадағалаңыз.

Таңғы 04:3-ға жеткенде таңертең тұрғанға дейін ештеңе бермеңіз. Таңғы 04:30-дан кейінгі тамақтану гормондық ояну процесін қоздырады.

Егер бала төсегіне жатқызған соң ұйықтамай жылай берсе, осы уақытқа арналған интервалды сақтап, методика бойынша әрекет жасаңыз.

Келесі күні кешке біз бөлмеден 10 минутқа шығамыз және 2 минуттан 20 минутқа (10-12-14-16-18-20) дейін интервалда кірмейміз. Дәл осылай түнде де қайталайсыз.

Үшінші күні түнде біз 15 минуттан бастаймыз және 15-17-19-21-23-25 қадам барып, 25 минутпен тоқтаймыз.

Егер қажет болса, төртінші күні түнде бөлмесіне 20-30 минуттай кірмейтін боламыз.

Бірінші түн	5	7	9	11	13	15	15	15
Екінші түн	10	12	14	16	18	20	20	20
Үшінші түн	15	17	19	21	23	25	25	25
Төртінші және одан ары қарай	20	22	24	26	28	30	30	30



Түнде ояну (сол түні бастаймыз)

Егер бала кенеттен оянып кетсе, 5 минут уақыт беріңіз. Өзі ұйықтап қала ма екен бақылаңыз.

Бір циклдан екіншіге өткенде баланың жылап мазасыздануы қалыпты жағдай.

Егер бала бақырып жылап ұйықтамаса – интервал уақытын шыдамдылықпен күтеміз (бірінші түні 5 минут), бөлмесіне кіреміз де методика бойынша әрекет жасаймыз.

Осылайша сіз түнгі оянуды кешкі ұйқының интервалы сияқты жасайсыз (5 минуттан бастап 15 минутқа дейін).

Сіз әзірге түнде 1 немесе 2 рет тамақтандыруы қалдыра аласыз. Бірақ оянған сайын бала, тамақ берсеңіз де, бермесеңіз де өз төсегінде өздігімен ұйықтауы керек.

1-2 күндері көбірек тәжірбие жасасаңыз, бұл әдетті тез қалыптасыруға көмектеседі.

Бірінші күні 15 минутқа үйретесіз. Бұл дегеніміз сіз 15 минут есіктің қасында тұрсаңыз, одан ары уақытты созбайсыз, бала ұйықтағанша 15 минут сайын бөлмеге кіресіз.

МАҢЫЗДЫ:

Баланың жағдайына, жылау жиілігіне қарап, оны тыңдауыңыз және өз уақытыңызды жоғарыда көрсетілгендей түзетуіңіз керек.

Сіздің мақсатыңыз – оның өздігінен тыныштануына үйрету.

Сіз бөлмесіне баланы қолдау, қасында екеніңізді сезуі үшін кіруіңіз керек. Егер ол өздігімен ұйықтап бара жатса, онда қасында болмағаныңыз дұрыс.

Баланың қасында болғанда оны тыныштандыра алмасаңыз, уайымдамаңыз. Ол сіз барда да, бөлмеден шығып кеткенде де одан қатты жылауы мүмкін.

Ұзақ уақытты алса да, барлығын 100 % жоспар бойынша жасау өте маңызды!