

Путешествия/ ЭМОЦИИ /адаптация и сон гайд



*Анастасия Санкина
Консультант по детскому сну*

Влияние эмоций



- Большое количество ярких эмоций равно перевозбуждению.

Помните, даже если вы соблюдает режим и вб, эмоциональное перевозбуждение дает плач при пробуждении, плач внутри сна и часто непозитивное и короткое время бодрствования

- Помните, что нервная система малыша еще находится в процессе формирования, она очень чувствительна, процессы возбуждения преобладают над процессами торможения!

- Важно, сокращать вб после любых новых и ярких эмоций на 10-15 мин

- Важно, увеличивать спокойное бодрствование до 40-50 минут



- Ожидайте не очень спокойную ночь, для снижения чнп обеспечьте полный блек-аут и комфортную температуру

- Ночью, если у вас СЗ можно добавить тактильную помощь и голос , постарайтесь по возможности не брать на руки, только в случае истерики

- Помните! С возрастом дети все проще справляются с эмоциями, но в первые 3 года старайтесь их минимизировать

*Анастасия Санкина
Консультант по детскому сну*

Если сократилась длина ночи после дороги

- Если длина ночи вышла хотя бы 8 часов, то не отсыпаем этот день поздним подъемом, максимум пересыпаем утро на 15-20 мин. Если длина ночи вышла 8- часов, то утро можно отпустить и зафиксировать на следующий день.
- В день с короткой ночью можно сократить ВБ на 5-15 мин., но НЕ БОЛЕЕ 30 мин. суммарно. Не увеличиваем длину дневных снов. Уходим в ночь раньше и компенсируем недосып следующей ночью.
- В следующие 1-2 дня стараемся вернуться в привычный режим.



Анастасия Санкина
Консультант по детскому сну

Лайф хаки в путешествия



- Сохраняем по возможности ваш режим насколько это возможно!!
- Сдвиг режима необходим только если вы уезжаете больше , чем на 2 недели
- Сдвигаем режим заранее до поездки в течении 2х недель плавно , мягко и постепенно, так малышу будет намного комфортнее и меньше стресса, чем если бы проходить сдвиг в путешествии
- Желательно ввести игрушку сплюшку ДО путешествия, она является отличной ассоциацией на сон и расслабляющим компонентом.
- В поездке Увеличиваем спокойное бодрствование до 40-50 минут перед дневными снами и 1,5 ч до ночного сна
- В дороге мы можем увеличить дневные сны на 15-30 мин каждый, кроме вечернего сна
- На это же количество времени снижаем время бодрствования.
- После сна желательно остановить машину, чтобы малыш активизировался, взбодрился и снова не уснул.
- Формируйте свое привычное количество снов!



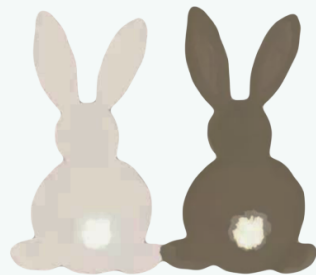
Если время на новом месте на +1 час и более

разница в часах 3 часа и менее

Фиксируем утро сразу на 7.00 (по новому времени в этом месте), заводим будильник и строим свой день относительно своего комфортного вб . Выдержать первый -второй дни будет сложно, но важно вб немного сокращать на 10-15 минут, увеличить спокойное бодрствование и уйти раньше в ночь. **ВНИМАНИЕ!** Дневные сны НЕ увеличиваем!!

разница в часах 3 часа

Фиксируем утро на 8.00 и также сокращаем на 15 минут от своего привычного вб.



Анастасия Санкина
Консультант по детскому сну

Если время на новом месте на -1 час и менее

разница до 3х часов

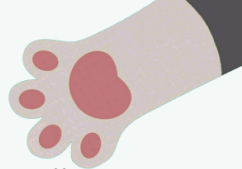
Укладываем в ночной сон не ранее 19.00, если при этом все дневные сны малыш отоспал, а до 19.00 еще большое вб, то устраиваем ещё один сон цикл 40 мин и далее 1 ч 30 мин максимально спокойного бодрствования с ночником при сниженном освещении в спокойной обстановке.

разница 3 часа и более

Устраиваем обязательно дополнительный сон и после него максимально спокойное бодрствование, так как оно будет восприниматься ночным сном у биологических часов ребенка.



Анастасия Санкина
Консультант по детскому сну



На следующий день при раннем подъеме стараемся увеличить спокойное бодрствование и оставить свое прежнее количество снов с ранним укладыванием не ранее 19.00, таким образом малыш отоспит ваш недосып предыдущей ночи.

При ранних подъемах до 9 месяцев можно использовать чередование дней с микросном, после 9 месяцев устраивать тихий час в темноте, чтобы уходить в ночь не позднее 20.00

Для профилактики ранних подъемов позаботьтесь о полной темноте ночью и комфортной температуре, старайтесь меньше выходить на улицу в часы опасного солнца!

К 5 дню отпуска можно уже планировать перемещения по экскурсиям и городу.



Адаптация на новое месте



Спокойное бодрствование увеличенное в 2 раза (с 30 мин до 60 мин)

Освещение: слегка приглушенное. Если на улице, то используем капюшон коляски.

Это любые расслабляющие действия в любой последовательности.

Также мы на это время сменяем все активные игры на спокойные, это некий мостик между активной частью и засыпанием.

Мы начинаем говорить тише, спокойнее, выключаем все гаджеты, телевизоры и всю громкую музыку.

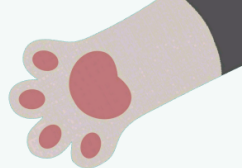
Постарайтесь сейчас дать БОЛЬШЕ АДРЕСНОГО ВНИМАНИЯ МАЛЫШУ (контакт глаза в глаза, вовлеченность в игры и эмоциональный отклик - показывать разные эмоции глядя в глазки малышу)

Постарайтесь сейчас дать больше ТАКТИЛЬНОСТИ . ручек, обнимашек , больше мамы рядом. Это поможет значительно снизить беспокойство у малыша, особенность спокойно заснуть и спокойно спать.

Используйте расслабляющие техники !!!

*Анастасия Санкина
Консультант по детскому сну*

Облегчаем укладывания на сон



Для малыша от 5 мес введите игрушку сплюшку , она очень помогает расслабиться малышу и понять, что мы сейчас укладываемся спать в новой обстановке.

Выдавайте игрушку с началом ритуала или укладывания спать.

Для любого возраста введите спальный мешок или пеленку на липучке до 4х мес. Процесс одевания спального мешка поможет малышу определить момент укладывания спать, он расслабится и уснет, а при контрольном пробуждении сможет продлить себе сон в знакомых и уютных условиях.

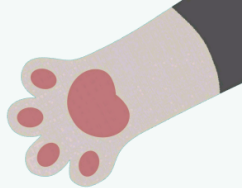
Возьмите с собой свое привычное постельное белье , желательно цветное , на котором малыш уже спал
Возьмите с собой знакомые предметы из дома и окружите ими малыша перед укладыванием - это поможет снизить тревожность по незнакомому месту .



*Анастасия Санкина
Консультант по детскому сну*

Вводим ритуал на пробуждение

за 1 неделю до поездки



Зачем: Обозначить малышу конец сна, для того чтобы когда он проснется с первого цикла сна понимал, что так как мама не делает ритуал на пробуждение, значит нужно дальше спать!

Такой же смысл и с ночным сном.

- На новом месте очень важно при пробуждениях привычное место а так как оно таким не является помогут определить окончание сна мамины привычные действия после сна.

Правила ритуала:

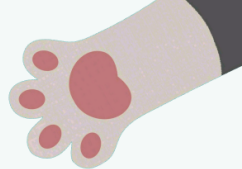
1. Короткий 1-2 минуты
2. Всегда одна и та же последовательность действий
3. Включает тактильный контакт и поддержку голосом
4. Одинаковый на все сны и дневные и ночной сон



Анастасия Санкина
Консультант по детскому сну

Вводим вспомогательные ассоциации

за 1 неделю до поездки



Вспомогательные ассоциации помогут на новом месте малышу ЛЕГЧЕ ЗАСЫПАТЬ в ПРИВЫЧНОЙ АТМОСФЕРЕ.

ВА вводите в момент полного спокойствия ребенка, параллельно укачиванию.

Не вводите ВА в момент капризов, плача, это может привести к тому, что она будет их ассоциировать с чем то негативным, а нам нужно с успокоительным ритуалом.

Через 2-3 недели, когда ВА заработают вы сможете их использовать для успокоения малыша.

ВА - Аудиальные: То что, ребенок слышит.

Колыбельная, шипение, мычание, протяжный шипящий звук и тд.;

ВА – Тактильные. То, что чувствует ребенок. Поглаживания, похлопывания, держание руки на груди ребенка и тд

• Ищите ВА, которая больше всего успокаивает вашего ребенка.



Анастасия Санкина
Консультант по детскому сну

Фраза-мантра на сон



- Короткая ласковая фраза «Засыпай мое солнышко», «Засыпай моя бусинка», «Мама рядом, зайка» и тд.
- Фраза произносится в момент начала укладывания и в процессе засыпания, то есть когда ребенок уже почти уснул. Таким образом мы формируем нейронные связи и условные рефлексы.
- В дальнейшем ночью, вы сможете успокаивать одной только фразой или ВА., так же фраза-мантра поможет нам в обучении СЗ.



*Анастасия Санкина
Консультант по детскому сну*