



ШКОЛА МАТЕРИНСТВА
ЦЕНТР ОБУЧЕНИЯ МАМ И СПЕЦИАЛИСТОВ,
РАБОТАЮЩИХ С ДЕТЬМИ

Обращение к главе семьи

Здравствуйте!

Вы читаете это обращение, потому что вы - отец малыша, который плохо спит, и вашу супругу это выматывает настолько, что она начала искать помощь.

Наша профессия – помогать молодым мамам наладить сон ребенка. Это платная услуга, и сейчас ваша семья принимает решение, стоит ей воспользоваться или нет.

Это письмо – обращение к главе семьи, в которой сейчас стоит такой выбор. У нас нет задачи вас в чем-то убедить, но есть задача помочь принять такое решение, которое полностью устроит и вас, и вашу жену, и учтет интересы маленького ребенка.



В первую очередь

Благодарим вас за то, что вы прислушались к вашей жене, которая несет ответственность за себя и ребенка, и в то же время сильно зависит от вас.

Это – лучшая и главная роль отца в семье с ребенком до 2 лет: обеспечивать паре «мама + малыш» условия, в которых у мамы будут все возможности удовлетворять потребности малыша, а также заботиться о маме, чтобы она могла это делать полноценно и качественно.

Поверьте, для нее это очень сложно:

- Она в совершенно новой для себя роли матери, которой ее никто не учил
- Она вынуждена 24/7 нести ответственность, контролировать состояние и безопасность другого человека
- Она в один день потеряла свой привычный образ жизни, в котором отвечала только за себя и сама могла распоряжаться своим временем. Сейчас она проживает утрату предыдущего образа жизни – всего, что было ей важно до рождения ребенка, но что стало невозможным сейчас
- Она ставит в приоритет нужды ребенка, а свои потребности удовлетворяет по остаточному принципу. Ей может постоянно не хватать сил, времени, качественного питания и сна

Сон - это важно



Что такого, что ребенок плохо спит?

Самое простое – сравнить с состоянием взрослого, который месяцами спит по несколько часов и просыпается каждые 2 часа. Это состояние, в котором невозможно качественно мыслить, действовать, быть продуктивным. Для детей это осложняет развитие и познание – это их основная деятельность.

Воздух, вода, еда и сон – базовые витальные (нужные для выживания) потребности организма. Нехватка сна – то же самое, что нехватка еды, воды или кислорода.

Важно понимать, что это справедливо не только в отношении детей, но и взрослых.

Кроме того, недостаток сна может разрушать семью. Потому что в состоянии хронической усталости, раздражения и подавленности сложно слышать друг друга и находить компромиссы.

Сон - это важно



Чем грозит нехватка сна у ребенка?

Доказательные данные:

- Нарушение обмена веществ и, как следствие, диабет и ожирение
- Риск возникновения болезни Паркинсона
- Снижение успеваемости в школе и **более низкий балл IQ**
- Негативное влияние на память, языковые навыки и **когнитивные способности в целом**
- Повышенный уровень грелина (гормона голода) и пониженный уровень лептина (гормона насыщения) и, как следствие, увеличение массы тела

Когда сна ребенку достаточно, нормализуется его **иммунная система, увеличивается уровень гормона роста** в крови во время сна, что является главным фактором активного развития во всех сферах.

Источники:

https://shkolamaterinstva.ru/issledovaniya_nedostatka_sna/



Мама сама справится?

Как много несчастных семей породило убеждение, что женщина обязана справляться с детьми сама! А ведь природой задумано, что за ребенком следит вся община: и старшие дети, и другие женщины, и мужчины-охотники, и (особенно) старики, которые делились ценным опытом и знаниями. Ведь автоматически к женщине не приходит умение ухаживать за ребенком. Этому нужно учиться, наблюдая за другими и перенимая опыт.

В современном мире функцию передачи знаний носят профильные специалисты. Врачи, доулы, консультанты грудному вскармливанию и сну помогают женщине БЫТЬ МАМОЙ. Однако из-за преобладающего индивидуализма многие убеждены, что мама... как-нибудь сама.

А каких убеждений придерживаетесь вы? Готовы сломать систему и воспитывать своего ребенка в атмосфере любви, понимания и заботы, чтобы он вырос счастливым и успешным? Если ответ - да, то у нас с вами похожие ценности!



К кому обращаться?

Когда семья сталкивается с плохим сном ребенка, то первая мысль, которая возникает - это, разумеется, обратиться к врачу.

Нарушение сна, вызванное плохим самочувствием (боль, температура, зуд), носит временный характер. Как только пройдет дискомфорт - наладится сон. Врач помогает вылечить заболевание, симптомы перестают мешать сну - и сон улучшается.

Однако если ваш ребенок здоров, то врач не может помочь, так как их работа – лечить заболевания. Недостаток сна – не заболевание (так же, как недостаток еды или воды).

У 98% нарушений сна детей причины лежат в области организации сна (где, как и когда ребенка укладывают спать).

От этого нет лекарства. ЛЕЧИТЬ НЕЧЕГО!

Если причины организационные, то есть зависящие от поведения мамы и ребенка, то и исправлять их надо поведенческими методами. То есть учиться выбирать время укладывания, место сна, способ засыпания.

И вот как раз этим занимаются консультанты по сну.



Как работает консультант по сну

- Детально разбирает сон конкретного малыша, чтобы понять, что **для него** нормально, а что нет.
- Устанавливает возможные **причины нарушений** сна: у кого-то короткие сны - это следствие неправильно подобранного времени бодрствования или режима, а у кого-то - следствие неподходящего способа засыпания.
- В зависимости от причин, **подбирает план работы со сном**: что именно нужно менять, как менять, в каком порядке менять. То, что подошло одному малышу, может совсем не подойти другому, или даже усугубить ситуацию.
- Помогает **внедрить рекомендации**. Одно дело, сказать, что нужно заснуть в 10.00, а потом в 13.20. А другое - это сориентироваться, что делать, если ребенок не заснул в это время, или наоборот, заснул раньше, или проспал всего 20 минут. Консультант помогает принимать решения по режиму и укладываниям в течение всей коррекции сна.
- Учит маму строить сон своего ребенка, понимать его, прислушиваться к потребностям, чтобы была возможность самостоятельно контролировать ситуацию и дальше.



Чего не делает консультант по сну

Консультант по сну - это не медицинская профессия, это информационное консультирование и психология (чтобы понять, что движет мамой или что останавливает, почему ребенок ведет себя так или иначе, как ребенок развивается, какие реакции в каком возрасте бывают, что нормально, а что нет).

Безопасность и эффективность применяемых консультантами методик доказана научными исследованиями. Консультант работает исходя из обширной базы знаний в области детского сна и сна человека в целом.

- Консультант не назначает лекарств
- Консультант не принимает решения за родителей – он информирует об особенностях сна в каждом возрасте, причинах нарушений и возможных методах коррекции
- Консультант не укладывает ребенка спать



С чем обращаются к консультанту по сну

По статистике, нарушения сна встречаются у 30% здоровых детей.

Среди нарушений, которые необходимо исправлять, выделяют:

- **Плач** при засыпании и/или пробуждении
- **Долгое**, сложное засыпание
- Сон **только на руках, только на груди, только с мамой**, только в движении (после 3 месяцев)
- Ночные “гуляния” – промежутки полноценного **бодрствования среди ночи** (после 3 месяцев)
- Слишком **частые пробуждения** ночью
- Только **короткие дневные сны**
- Вялое, **капризное бодрствование**

Также к консультантам по сну обращаются, если родители хотят **сделать быт с ребенком более удобным: научить засыпать без внешней помощи, или сдвинуть режим, или спать в отдельной кровати**. В этом случае консультант проверяет, подходят ли эти изменения ребенку (часто есть возрастные ограничения или «противопоказания» по картине сна). И если потребности ребенка при этом не пострадают, помогает добиться желаемого.



Каких результатов можно добиться в работе с консультантом по сну

Ребенок:

- Спит не много и не мало, а ровно столько, сколько ЕМУ нужно
- Гораздо **меньше капризничает**, активнее развивается
- **Засыпает спокойно без истерик** меньше, чем за 20 минут
- **Спит в отдельной кроватке** (если к этому готова ваша супруга и если малышу уже есть 3 месяца)
- Спит отдельно, и **родители могут заниматься своими делами** во время детского сна
- Может **заснуть сам, без необходимости укачивать или кормить**

Это не пустое обещание, а сложная, планомерная работа, которая потребует от вашей супруги концентрации внимания и большого терпения.

Увы, легко и просто не будет. Но результат того стоит! Посмотрите, что пишут мамы, которые уже наладили сон в работе с консультантом.

Отзывы:

<https://shkolamaterinstva.ru/sleep-means-time/>



Зачем мы нужны

Или это пустая трата денег?

Да, консультанты получают за свои услуги деньги. Так же, как тренеры зарабатывают на клиентах, чтобы у тех получалось заниматься эффективнее. Логопеды тоже зарабатывают. Без них бы ребенок дольше говорил неправильно, но с ними получается быстрее и правильнее.

Так и с консультантом по сну: **без него ребенок как-то спать будет, но с его помощью будет спать лучше, дольше, и засыпать спокойнее. И добиться этого можно быстрее и проще, чем самостоятельно.**

Это выбор каждой семьи, чьей помощью хочется воспользоваться. Но, как и любая другая услуга, работа консультанта стоит денег, потому что это труд, обучение и время.



Зачем мы нужны

Если в интернете полно информации

1. Индивидуальные решения и подход

Почему все дети не спят прекрасно, если существуют универсальные волшебные советы, которые нужно просто найти? Потому что советы в интернете **НАПИСАНЫ НЕ ДЛЯ ВАШЕГО РЕБЕНКА!**

Каждый малыш уникален, поэтому и картина его сна - особенная, уникальная. Бойтесь громких лозунгов про “авторскую методику”, подходящую всем и каждому. В детском сне такого не бывает.

Кроме того, налаживание сна – это не применение одного волшебного совета, это систематическая работа в течение нескольких недель, и маме нужно знать что делать на каждом этапе этой работы.

2. Безопасность

В интернете написано очень много чего. Вы можете встретить разные рекомендации, которые противоречат друг другу. Причина в том, что у них разные источники, у авторов разные убеждения, часть информации может быть устаревшей, или рекомендации могут быть применимы для одного возраста и картины сна, и не применимы для другого. То есть вы в лучшем случае найдете общие рекомендации, а в худшем – предрассудки, устаревшие мифы и рекомендации, противоречащие безопасности. Пожалуйста, будьте осторожны!



Зачем мы нужны

Если в интернете полно информации

3. Время

Даже если вам попадет профессиональный и полезный ресурс, вы потеряете много времени, подбирая комплекс рекомендаций для себя, пробуя, ошибаясь и снова пробуя. А налаживание сна - это не то, что стоит откладывать в долгий ящик. Нарушения накапливаются, как снежный ком, ухудшая картину сна и вашу жизнь.

Каждый день, когда ребенок недополучает сна – он недополучает сна. Этого уже будет не вернуть.

4. Объем и качество информации

У вас может быть несколько десятков открытых вкладок в браузере со статьями про детский сон, а у консультанта - 288 академических часов профессионального обучения и годы накопленного опыта. Другими словами, иногда проще и дешевле довериться специалисту, который поможет наладить сон с учетом индивидуальных особенностей малыша.



Можно ли нам доверять

ООО «Школа Материнства» - это официальная образовательная организация. Мы работаем **по государственной лицензии на образовательную деятельность и держим планку очень высоко**. В нашей команде - лучшие из лучших: психологи-консультанты, специалисты по поведенческой коррекции детского сна с большим опытом и сотнями благодарных отзывов.

Ознакомиться с документами и лицензией:
<https://shkolamaterinstva.ru/education/documents/>



Как выбрать формат работы

Если вы хотите, чтобы у вашей супруги была **полная обратная связь от специалиста и максимальная поддержка**, то рекомендуем формат индивидуального сопровождения (4 или 6 недель).

Опытный консультант будет на связи в течение всего рабочего дня и поможет достичь любых целей, соответствующих возрасту и индивидуальным особенностям ребенка. После окончания сопровождения мы откроем доступ к Службе Заботы, в которой ваша супруга по мере необходимости сможет задать вопросы бесплатно и неограниченно по срокам.

И вы тоже можете участвовать! Вступайте в чат, задавайте вопросы, присутствуйте на созвонах с консультантом. Мы будем рады поддержать вашу инициативность!)

Индивидуальные консультации и сопровождение



Как выбрать формат работы

Если вы хотите, чтобы ваша супруга **попробовала наладить сон самостоятельно, но при этом вы не готовы рисковать ее эмоциональным состоянием и растрачивать много времени, сил, нервов**, то рекомендуем формат практикума.

Практикум - это конкретные методики и техники коррекции сна, оформленные в небольшие видеоуроки с пошаговой презентацией. Без воды и лишних предисловий! Только самое нужное и прикладное.

Практикумы разделены по возрастам, чтобы дать выжимку решений самых главных проблем, с которыми вы столкнулись. К каждому блоку прилагаются бонусы, которые очень помогут маме в других сферах: грудное вскармливание, психология, детско-родительские отношения, уход и безопасность.

Практикумы по детскому сну



Как выбрать формат работы

Если вы пока **не готовы тратить деньги на услуги по детскому сну, но понимаете, что необходимо начать действовать**, то воспользуйтесь нашими бесплатными материалами. Да, это труднее и дольше, потому что в бесплатных материалах невозможно учесть индивидуальные особенности ситуации. Но это позволит вам не стоять на месте, а двигаться вперед к решению проблемы!

Вы сможете оценить наш подход и качество работы, чтобы определиться, что делать дальше. Для удобства и экономии времени на поиски мы разработали телеграм-бот, в котором разместили абсолютно все бесплатные материалы, созданные с 2017 года. Отправьте ссылку вашей супруге и пользуйтесь на здоровье!

Центр решения проблем от Школы
Материнства