



*Техники расслабления
вашего малыша*

Введение

Хороший сон – основа здоровья и развития малыша. Техники расслабления помогают успокоить нервную систему перед сном, снизить тревожность и способствуют более глубокому и спокойному сну.

Цель техник релаксации и сенсорной интеграции

Направить внимание ребенка на себя. Помогите ему почувствовать свое тело, прислушаться к его сигналам, чтобы он мог понять, когда ему нужен отдых, и расслабиться.

Как применять техники

1. **Осторожно с массажем:** У малышей еще неокрепшая нервная система, поэтому обычный массаж может перевозбудить. Начните с легких поглаживаний и следите за реакцией ребенка. Если вы заметили признаки беспокойства, лучше остановиться.
2. **Действуйте постепенно:** не спешите применять все способы сразу. Начните с чего-то одного, фокусируясь на одном из каналов восприятия малыша (осознание, слух, зрение, вестибулярный аппарат). Это поможет не перегрузить ребенка и понять, что ему нравится больше.
3. **Тренируйтесь днем:** используйте техники релаксации в течение дня, когда малыш бодрствует. Так вы поймете, какие способы работают лучше всего именно для вашего ребенка, до того, как использовать их перед сном.
4. **«Тот самый» способ:** как только вы определите, что лучше всего успокаивает вашего ребенка, используйте этот метод перед сном, во время перехода ко сну (например, во время покачивания или кормления) и как часть вашего ритуала укладывания. Это поможет малышу расслабиться.
5. **Смотрите и слушайте:** Внимательно наблюдайте за малышом. Так вы научитесь понимать его реакцию и сможете лучше настроиться на ребенка. Наблюдение и практика – ваши лучшие помощники.
6. **Все дети разные:** помните, что нет одного рецепта. Кому-то подойдет одна техника, а кому-то понадобится сочетание нескольких (например, звуков и лёгкого покачивания). Не бойтесь экспериментировать и искать то, что подходит вашему малышу.

I. Подготовка к расслаблению

- **Убедитесь, что условия идеальны:** темнота, тишина, комфортная температура, пижама.
- **Создайте уютную атмосферу:** мягкий свет ночника, негромкая успокаивающая (классическая музыка, звуки природы).

II. Техники расслабления

Тактильный контакт и вестибулярный аппарат

- **Легкие поглаживания:** начните с мягких поглаживаний ручек, ножек и спинки. Движения должны быть нежными и плавными.
- **Круговые движения:** помассируйте ладонь и ступни малыша круговыми движениями.
- **Поглаживать каким-то предметом** (пальцем, кисточкой, платочком): берите разные предметы и наблюдайте за реакцией малыша, чтобы понять, что ему нравится больше всего. Важно чтобы малышу было комфортно.
 - * **Важно:** не применяйте сильный нажим, воспользуйтесь зоной, к которой ребенок наиболее чувствителен. Малыш сам подскажет вам, какие движения ему нравятся и где он хочет, чтобы вы погладили.
- **Ласковые слова и плавное покачивание:** пока вы нежно поглаживаете малыша, проговаривайте ему спокойные потешки или колыбельные. Очень медленно и плавно покачивайте его, на руках или в кроватке. Это поможет ему расслабиться, почувствовать вашу любовь и поддержку. Движения должны быть ритмичными и спокойными. Напевайте тихим голосом и следите, чтобы покачивание было нежным.
- **Погладите переносицу:** подушечкой указательного пальца очень мягко поглаживайте переносицу малыша (область между бровями и носом). Движения должны быть легкими, как прикосновение перышка.
- **А также хорошо работают такие техники, как:**
 - пеленание или спальный мешок
 - проминание ручек и ножек
 - поглаживание спинки (движение сверху вниз между лопаток)
 - играть в игру « по кочкам – по кочкам» (не слишком активно)

Успокаивающие звуки

- **Использование белого шума:** белый шум создает ровный звуковой фон, который заглушает резкие звуки, такие, как, звуки собак, шум машин или голоса. Это помогает малышу не просыпаться от неожиданного шума.
- **Слушать шум воды или дождя:** звуки воды и дождя обладают естественной монотонностью и ритмичностью, которые могут оказывать успокаивающее воздействие на нервную систему ребенка.
- **Слушать звуки («шшшш», «чччч», «аааа»):** используйте монотонные звуки во время подготовки ко сну и при укладывании, можно использовать в сочетании с другими методами расслабления, такими, как поглаживание, покачивание или нежные объятия.
- **Читать стихи:** стихи обычно имеют ритмическую структуру, которая успокаивает нервную систему. Повторяющиеся слова и звуки создают умиротворяющую атмосферу.
- **Рассказывать сказки или слушать аудиосказки:** спокойный голос родителя или мягкая мелодия аудиосказки успокаивает нервную систему, помогая малышу расслабиться.
- **Говорить всем «пока-пока» или перечислять всех, кто ложится спать («птички, звери, рыбки, и т.д»).**

Расслабляющее сосание

- **Кормление грудью:** во время кормления грудью у матери и ребенка вырабатываются такие гормоны, как окситоцин и пролактин, которые контролируют расслабление и сон.
- **Сосание пустышки:** пустышка, может стать частью ритуала перед сном, сигнализируя о том, что пора спать.
- **Погрызть прорезыватель зубов:** Когда малыш грызет прорезыватель, он также берет его в руки, что может отвлечь его от других раздражителей и помочь расслабиться.

Зрительная система

- **Следить за летающим воздушным шариком над кроваткой:** слежение за шариком помогает сфокусировать малыша, отвлекая его взгляд от других раздражителей и помогая ему расслабиться.
- **Наблюдать за двигающимся по рельсам игрушечным паровозиком, машинкой и т.д.:** слежение за медленным перемещением предметов, таких как паровозик или машинка на рельсах, может стать эффективным способом успокоить ребенка и помочь ему подготовиться ко сну.
- **Смотреть театр теней:** плавные и замедленные движения теней успокаивают нервную систему и создают ощущение умиротворения.

III. Важные моменты

- **Постоянство:** Периодически повторяйте выбранные средства, чтобы создать четкий и понятный ритуал.
- **Наблюдайте за реакцией малыша:** Если техника не помогает, примите другую форму. Обратите внимание на состояние вашего ребенка и скорректируйте процесс.
- **Поддержка:** Важно, чтобы вы сами были спокойными и расслабленными.
- **Соблюдайте режим:** Правильный режим сна и бодрствования важен для формирования привычек.
- **Уважение к нуждам ребенка:** будьте внимательны к сигналам вашего малыша, не стоит форсировать события, если он не готов к расслаблению.
- **Подбирайте технику в соответствии с возрастом и потребностями ребенка:** подстраивайте подход под темперамент и учитывайте особенности вашего малыша.

Заключение:

Соблюдение данных рекомендаций позволит вам создать для вашего малыша комфортную и расслабляющую атмосферу перед сном, что обеспечит полноценный отдых и здоровое развитие. Если вы столкнулись с трудностями в работе, обратитесь к специалисту по сну.