



ГОРОДСКОЕ МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЪЕДИНЕНИЕ СПЕЦИАЛИСТОВ  
РАННЕЙ ПОМОЩИ

## Опыт консультирования семей по вопросам организации режима дня ребенка

Аржевикина Анна Викторовна  
Методист БУ ОО «ЦПМСС», психолог

Ранняя помощь



ЦЕНТР ПСИХОЛОГО-МЕДИКО-СОЦИАЛЬНОГО  
СОПРОВОЖДЕНИЯ

24 апреля 2024 г.

# Актуальность вопроса

- Организация режима сна/бодрствования ребенка младенческого и раннего возраста – актуальная задача развития и основная потребность детей данного возраста.
- Систематический анализ жалоб родителей, обращающихся за консультацией детей в данном возрасте подтверждает значимость данных режимных процессов.
- ❖ Недостаточная осведомленность специалистов (медицинского и психолого-педагогического профиля) в вопросах организации детского сна и работы с семьей по данному вопросу.
- ❖ Широкое распространение информации по данной теме, но порой достаточно противоречивой и/или недостоверной.

# Алгоритм консультирования семей по вопросам организации режима дня ребенка раннего возраста

## Шаг 1

### Теоретическая подготовленность специалиста

- База знаний о физиологии детского сна, «норме и патологии» сна, процессах укладывания и засыпания, привычках сна, а так же способах их коррекции.
- При этом, важно критически подходить к вопросу о необходимости внесения изменений в порядок дня, организацию сна ребенка.
- Анализировать каждый конкретный случай (принцип индивидуального подхода), так как регуляция цикла «сон-бодрствование» многофакторный процесс – неврологический, гормональный и средовой фактор.

# Алгоритм консультирования семей по вопросам организации режима дня ребенка раннего возраста

## Шаг 2

### Установление контакта и доверительных отношений с семьей

- Достаточное количество времени на знакомство, «притирку», предварительную работу.
- Не работать без запроса. Жалоба не равно запрос.

«Вы говорите, о том, что ваш ребенок мало и плохо спит, Вы хотите это изменить? Чем бы я могла вам помочь / какая помощь вам от меня требуется, конкретизируйте?»

- Избегание позиции «учителя» в общении и работе.

«Вы делали то, что считали нужным на тот момент, и это вам помогало / было эффективным. Давайте посмотрим, насколько это сейчас работает».

- Избегание чрезмерной критики в отношении поведения родителей.

«Укачивание ребенка на фитболе, для того, чтобы он успокоился и уснул, недопустимо, и даже вредно для здоровья».

«Да, могу себе представить, как постоянное укачивание на фитболе выматывает/изнуряет/раздражает/бесит, но на тот момент, это был единственный способ успокоить ребенка, и у вас это получалось, наверное сейчас ребенку нужен другой способ? можем вместе попытаться его найти?».

# Алгоритм консультирования семей по вопросам организации режима дня ребенка раннего возраста

## Шаг 3

### Определение спектра трудностей и проблем

#### ■ Диагностические методики

Дневник сна (время пробуждения/засыпания, поведение при пробуждении/засыпании, общее время сна (ночного, дневного), ассоциации на сон, установки на сон)

Анкета детского сна (BCSQ).

Опросник детских привычек сна (CSHQ).

Опросник для оценки поведения ребенка в естественных жизненных ситуациях (опросник рутин).

- Важно видеть не только организацию сна ребенка, а в целом его день, его занятия и активности, большое значение имеет что происходит до сна и после.

Необходимо составить существующий распорядок дня ребенка с перечнем его активностей и времени.

Предложить составить желаемый распорядок дня с перерывами на сон или без него.

## Наблюдаемые феномены в поведении детей и их родителей в практике консультирования

- Снижение качества сна за счет применения ассоциаций на сон, перевозбуждающих нервную систему (игры на телефоне/планшете, просмотр мультиков вплоть до засыпания).
  - Снижение двигательной активности детей, в частности, на свежем воздухе, начиная с младенческого возраста.
  - Отсутствие «мостика» между периодом бодрствования и сном.
  - Тенденция к 2 полярным сторонам материнства – «Я ленивая мама» с одной, с другой стороны – «Всё во благо ребёнка».
- «Ленивые мамы сказки на ночь не читают, необходимо приучать к самостоятельности»
- «Я терплю все неудобства во благо ребенка и его потребностей»
- Жесткая привязка к определенным условиям сна/засыпания (шторы блэк-аут, белый шум, только на своей кровати, шумоизоляция и больше никак)
  - Отсутствие режима и распорядка дня, ритуала укладывания на сон.

# Алгоритм консультирования семей по вопросам организации режима дня ребенка раннего возраста

## Шаг 3

### Определение стратегии и методик коррекционной помощи

Нет универсальных методик изменения, необходимо анализировать каждый случай и подобрать наиболее подходящий способ.

### Учет средового фактора

- Готовность родителей менять среду и способы поведения.
- Правило золотой середины (учёт потребностей как ребёнка, так и семьи в целом, способствовать гибкости в адаптации к разным условиям сна, но не во вред здоровью).
- Организация места и подходящего времени для сна.
- Методика самостоятельного засыпания (методика Ferber), столь популярная на сегодняшний день не панацея от всех трудностей.
- Использование помощников сна, особенно в младенческом возрасте и до 1.6-2 лет не является страшным преступлением, если данные ассоциации не влияют на качество сна