

Ритуали за сън и заспиване по нива на SIE™

Как да изградите вечерен ритуал, който действително успокоява нервната система на детето

Битката при заспиване рядко е за самия сън — тя е сигнал, че едно от петте SIE™ нива не е "затворено" преди лягане. Тук е кратка карта как да прецените кое ниво се обажда и какъв ритуал съответства на него.

Ниво 1 — Вие като родител

Детето усеща моментално, ако вие самите сте напрегнати, забързани или искате вечерта да приключи бързо. Спокойствието на родителя е първият "ритуал".

- Влезте в стаята с по-бавно темпо на дишане, преди да заговорите
- Заделете тези 10-15 минути само за детето — без телефон, без поглеждане към вратата

Ниво 2 — Средата

Светлина, температура и звуци говорят на нервната система преди всяка дума.

- Намалена светлина 30 минути преди лягане — не рязко изключване
- Един и същ ред на действия в стаята всяка вечер (баня, пижама, книга, лягане)

Ниво 3 — Лидерство и граници

Часът за лягане трябва да е ясен и непреговаряем всяка вечер — преговарянето е точно това, което удължава битката, защото детето научава, че протестът работи.

- Едно повторение на правилото, после действие — не пет обяснения
- Дайте малък избор вътре в границата ("тази книга или тази?"), не върху самата граница

КОУЧИНГ ВЪПРОС КЪМ СЕБЕ СИ

"Часът за лягане еднакъв ли е всяка вечер, независимо от моето настроение?"

Ниво 4 — Връзката с детето

Протестът при лягане често е опит за повече близост в края на натоварен ден, не за отлагане на сън.

- Кратък ритуал на свързване преди лягане (3 хубави неща от деня, прегръдка, специална фраза)

Ниво 5 — Развитието на детето

Страх от тъмното, нужда от преходен обект, събуждане през нощта — на определена възраст това са нормални етапи, не проблем за коригиране.

- Позволете преходен обект (играчка, одеяло) без да го омаловажавате

Искате ли вечерен ритуал, съобразен с възрастта на вашето дете?

В личната консултация изграждаме заедно ритуал за сън, който отговаря на реалната ситуация във вашето семейство.

Запазете консултация: silviabudakova.com/contact