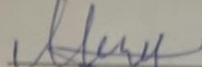


Индивидуальный предприниматель Мурадова Елена Андреевна

Утверждаю



ИП Мурадова Е.А.

Приказ № 2 от 03.04.2022г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА -
ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Налаживание детского сна с рождения до 4 месяцев»

Трудоемкость программы: 80 академических часов

Выдаваемый документ: сертификат о прохождении курса

Форма обучения: заочная

Москва - 2023

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3
2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ.....	6
3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ	7
4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.....	24
5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.....	25
6. СПИСОК МЕТОДИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРЫ	28

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Налаживание детского сна с рождения до 4 месяцев по методике BabySleep» (далее Программа) имеет социально-гуманитарную направленность.

1.2. Нормативная база

Программа разработана в соответствии с требованиями:

- Федерального закона РФ от 29 декабря 2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказа Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Приказа Министерства науки и высшего образования Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;
- Приказа Минтруда России от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

1.3. Актуальность программы

Традиционно родители малышей терпят недосып годами. Надежда на «перерастет», «поспим, когда все зубы вылезут» сменяется выгоранием и чувством вины.

Программа дает возможность выбрать подходящий, правильный именно для конкретной семьи способ налаживания сна ребенка. Двигаться системно и последовательно, слушая себя и малыша.

Мягкий подход, реализованный в программе – это улучшение сна без детских слез в одиночестве. С учетом темперамента, особенностей возраста и потребностей ребенка. С заботой и уважением к взглядам родителей.

1.4. Адресат программы

Программа рассчитана на обучающихся – мам малышей в возрасте с рождения до 4 месяцев.

Особенно программа может быть полезна мамам, которые устали от хаоса в своей жизни с ребенком, хотят понимать потребности и сигналы своего малыша, ребенок много плачет, и мама не знает, что с этим делать, малыш спал хорошо, но вдруг все разладилось, каждую ночь мама несколько раз подолгу укладывает ребенка, испытывает тревогу о предстоящем укладывании на ночь.

Обучение проводится только на основе добровольности и при явной заинтересованности к самопознанию.

1.5. Объем и срок освоения программы

Объем программы – 80 часов.

Срок освоения программы – 20 дней по 4 часа в день.

1 академический час = 45 минут.

1.6. Форма обучения

Программе реализуется в заочной форме, в том числе с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Программа может реализовываться в сетевой форме.

1.7. Режим занятий

Программа проходит 3 недели ежедневно, по 4 часа в день.

1.8. Формы аттестации

Текущий контроль результатов обучающихся происходит по итогам выполнения обучающимся самостоятельной работы после прохождения каждого занятия в письменной или устной форме.

Для оценки обучающимся своих навыков и возможности корректировки в процессе обучения, обучающемуся предоставляются материалы для практических заданий.

Промежуточная оценка результатов не проводится.

Итоговая аттестация не предусмотрена.

2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

2.1. Цель

Целью программы является формирование у мам знаний и навыков, необходимых для налаживания детского сна с рождения до 4 месяцев.

2.2. Задачи

Для достижения цели в программе ставятся следующие задачи:

- понять, как спит ребенок, чего можно ожидать,
- узнать, как можно влиять на сон малыша,
- сделать ритм дня ребенка более предсказуемым,
- научиться лучше чувствовать малыша, различать его сигналы, не дожидаясь плача (хочет есть, спать, устал),
- изучить техники, с помощью которых можно «переложить ребенка с рук»,
- сделать первые шаги к самостоятельному засыпанию малыша.

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

3.1. Учебный план

№ п/п	Содержание	всего, час	в т.ч.		
			теория	практика	самостоятельная работа
1	Бережем ресурс и ставим цель	20	5	5	10
2	Уложить быстро и без слез	24	5	7	12
3	Дать шанс заснуть самостоятельно	16	3	5	8
4	Частые проблемы и решения: индивидуальный подход	20	4	6	10
	Итого	80	17	23	40

3.2. Учебно-тематический план

№ п/п	Содержание	всего, час	в т.ч.		
			теория	практика	самостоятельная работа
1	Модуль 1. Бережем ресурс и ставим цель	20	5	5	10
1.1	Мотивация, состояние и сон мамы	4	1	1	2
1.2	Особенности сна малыша в возрасте 0-4 месяца	4	1	1	2
1.3	Что реально можно сделать для улучшения сна?	4	1	1	2
1.4	Дневник сна: зачем и как заполнять	4	1	1	2
1.5	Безопасные условия сна: как организовать и не переживать	4	1	1	2
2	Модуль 2. Уложить быстро и без слез	24	5	7	12
2.1	Система налаживания сна - мобиль	4	1	1	2
2.2	Как понять, что ребенка пора укладывать?	4	1	1	2
2.3	Выстраиваем ритм сна и бодрствования	4	1	1	2
2.4	Как уложить спать быстро и без слез?	4	1	1	2
2.5	Дневной сон: как уложить и продлить	4	1	1	2
2.6	Резюме недели: собираем мобиль	4		2	2
3	Модуль 3. Дать шанс заснуть самостоятельно	16	3	5	8
3.1	Как переложить ребенка с рук	4	1	1	2
3.2	Техники самостоятельного засыпания	4	1	1	2
3.3	Как спать всю ночь?	4	1	1	2
3.4	Резюме недели: включаем мобиль	4		2	2

№ п/п	Содержание	всего, час	в т.ч.		
			теория	практика	самостоя- тельная работа
4	Модуль 4. Частые проблемы и решения: индивидуальный подход	20	4	6	10
4.1	Колики, скачки развития, регресс сна - как пережить	4	1	1	2
4.2	Как уложить темпераментного ребенка	4	1	1	2
4.3	Алгоритмы решения самых частых проблем	2		1	1
4.4	Если стало хуже, чем было	4	1	1	2
4.5	Резюме курса: мобиль работает	4	1	1	2
4.6	Карта решения проблем со сном в будущем	2		1	1
	Итого	80	17	23	40

3.3. Содержание учебного плана

Модуль 1. Бережем ресурс и ставим цель

1.1. Мотивация, состояние и сон мамы. У каких мам дети лучше спят.

Почему малыш так нуждается в нас? Как нервозность мамы влияет на малыша? Верните мне мою жизнь. Что такое послеродовой невроз и «baby blues». Гормональный фон после родов и настроение мамы. Как выспаться маме малыша? Мотивация наладить сон. Как найти свою мотивацию? Почему не всегда хочется изменять ситуацию со сном? Почему важно заниматься своим ресурсом? Кейс: чем коварен недосып. Хорошие вопросы к самой себе. Приоритеты периода 0 – 4 месяца.

Какие бывают малыши? Какие бывают мамы? Как каждая мама налаживает сон малыша? Все мы разные и в разных условиях. Кто получает большее удовольствие от материнства. 5 правил на пути к интуитивной маме. Работающие практики на каждый день. Секрет многодетных семей.

Самостоятельная работа

1. Познакомьтесь с лайфхаками по уходу за малышом и поддержанию своего ресурсного состояния.

2. Оцените ваше состояние по шкале от 0 до 10. Если результат 5 и ниже – пора отдыхать уже сейчас и просить помощь.
3. Пройдите тест Занга или тест Бека на депрессию (если необходимо).
4. Напишите, что прямо сегодня вы можете улучшить и как позаботиться о себе (минимум 3 пункта); ваше состояние от 0 до 10.
5. Заполните анкету о текущей ситуации со сном ребенка.

1.2. Особенности сна малыша в возрасте 0 – 4 месяца

Почему малыши не спят хорошо с рождения? Как выглядит сон взрослого? А как же спят дети? Зачем малышу так много быстрого сна? Сколько длится цикл сна ребенка и что это значит на практике? Цикл сна ребенка: выводы. Рисуем таймлайн сна 0–4 месяца. Что такое кризис новорожденности? Первый скачок развития: первые ощущения. Пик плача. Появление тенденции к раннему укладыванию — что это значит? 8 неделя: скачок «узоры» и поведение малыша. Период 3–4 месяцев. Оформление первого утреннего сна. Переворот на живот и сон ребенка. Как выглядит регресс сна малыша? Про колики. Календарь скачков развития: как он работает?

Проблемы с лактацией и сон. Ребенку не хватает молока: что делать? Совместный сон и лактация. Сложности с ГВ и пути решения: сильный поток молока. Сложности с ГВ и пути решения: ребенок часто срыгивает. Сложности со сном на ИВ.

Самостоятельная работа

1. Познакомьтесь с Маршрутной картой сна в 0–4 месяца.
2. Отметьте те этапы, которые вы уже прошли.
3. Напишите, какой сейчас идет период и что будет впереди.

1.3. Что реально можно сделать для улучшения сна?

Что является нормой для сна малыша? Про частые ночные кормления. Почему малыш не может выдержать режим по часам? Когда же все более или

менее станет предсказуемым? Периоды, когда сон «слетает». Незрелость нервной системы, мышечного контроля и сон. Суперспособность младенцев. Можем ли мы научить малыша меньше плакать? Кейс: колики прошли за 3 дня, а время плача сократилось на 85%. Итоги: как спит ребенок в этом возрасте? Что реально сможем сделать в возрасте 0–4 месяца? Дневник сна: простой помощник в налаживании сна.

Самостоятельная работа

1. Опишите свою ситуацию.
2. Что сейчас вызывает у вас затруднения и/или тревогу?
3. Чего вы не понимаете? Поставьте свою реалистичную цель на курс.

1.4. Дневник сна: зачем и как заполнять

Как войти в приложение Дневник сна BabySleep. С чего начать заполнение: вводим данные о ребенке. Вкладки «Дневника сна». Как вносить данные о сне ребенка. Статистика снов: как «читать» графики? Когда стоит заполнять Дневник сна BabySleep?

Самостоятельная работа

1. Начните вести Дневник сна и продолжайте на протяжении курса.
2. Внесите данные за сутки.

1.5. Безопасные условия сна: как организовать и не переживать

Самые частые способы организации сна малыша. 4 условия для комфортного сна малыша. Какая оптимальная температура должна быть в детской? Как одевать малыша на сон? Где должна стоять кровать, чтобы не перегреть малыша? Какой уровень влажности должен быть в детской? Мешает ли включенный ночник сну ребенка? Нужно ли укладывать спать малыша в полной тишине?

Откуда берутся рекомендации по безопасности сна младенца. Что такое СВДС? 3 фактора для риска СВДС. Почему в России СВДС встречается редко? Как предотвратить асфиксию? Почему нельзя трясти ребенка? Система ABC

для безопасного сна младенца. Почему нельзя укладывать ребенка спать на бочок? Сон на спине и срыгивание. Как избежать плоского затылка во время сна на спине? Какой должна быть безопасная кроватка? Какие еще ошибки есть в организации безопасного сна? Как сделать совместный сон безопасным? В каком состоянии маме нельзя спать с малышом? Сон в люльке. Сон в приставной кроватке: правила безопасности. Какой способ организации сна подойдет вам.

Самостоятельная работа

1. Напишите, как вы планируете теперь организовать сон с младенцем

Модуль 2. Уложить быстро и без слез

2.1. Система налаживания сна – мобиль

Мобиль – игрушка и система налаживания сна. Каркас мобиля – ритм сна и бодрствования. Безопасность и отдохнувшая мама. 6 базовых элементов мобиля. Дополнительные элементы мобиля. Почему важно работать в системе? Как быстро наступят улучшения?

Самостоятельная работа

1. Изучите дополнительный файл «Маршрут решения проблем со сном».
2. Запишите еще раз свои цели на курс (лучше не более 3) и расставьте приоритеты.
3. Первой запишите самую актуальную для вас задачу, а далее 2 и 3 по важности, над чем хотелось бы поработать:

2.2. Как понять, что ребенка пора укладывать?

Почему ребенку надо часто спать днем? ВБ в цифрах по месяцам. Признаки утомления и усталости. Когда начинать укладывать? Волшебный бинокль. Итого – алгоритм укладывания «на опережение». Признаки усталости «на грани». Признаки перевозбуждения.

Самостоятельная работа

1. Начните или продолжите записывать в дневник сна время укладывание малыша. В столбике комментариев фиксируйте, как ведет себя малыш.
2. Ближайшие 3 дня подмечайте признаки утомления/усталости и старайтесь действовать на опережение. Начинайте укладывать малыша спать, не дожидаясь плача.
3. Запишите, как вы сейчас понимаете, что ребенка пора укладывать?
4. Поживите 3 дня с волшебным биноклем и отметьте для себя, что нового вы заметили?

2.3. Выстраиваем ритм сна и бодрствования

Ритм – базовый элемент мобилия. Режим и ритм: в чем разница? Как выглядят сутки малыша в 3 месяца. Длина циклов по месяцам. Как меняется ритм малыша с 3 месяцев до 1,5 лет.

Норма суточного сна. Откуда берутся нормы? 3 ловушки таблиц сна. Возрастная и индивидуальная норма. Как понять, что ребенок высыпается? «Золотое» правило нормы. Как происходит распределение сна на дневной и ночной?

Самостоятельная работа

1. В Дневнике сна BabySleep обратите внимание на показатель – сколько спит малыш в сутки, как происходит распределение на дневной и ночной сон.
2. Проверьте по своему дневнику, не длится ли у малыша какой-то дневной сон больше нормы (0 – 1 месяц – не более 3 часов подряд; 2 месяца – не более 2,5 часов; 3 – 4 месяца – не более 2 часов подряд).
3. Через какое время после пробуждения вы видите у малыша признаки усталости?
4. Итого напишите:
 - Высыпается ли малыш (по вашим ощущениям)?
 - Длится ли какой-то дневной сон более 2 – 3 часов?

- Через какое время нужно уложить вашего малыша на первый/второй дневной сон, чтобы все пошло «как по маслу»?

2.4. Как уложить спать быстро и без слез?

Что такое время бодрствования? Самая частая ошибка родителей. Особенность нервной системы малыша. Метафора BabySleep: велосипед. Когда и как «отсыпать» малыша? Время бодрствования по месяцам. Закономерности распределения ВБ в течение дня.

Из чего состоит цикл ВБ и сна. Что такое активное ВБ? Мостик ко сну. «Окно в сон». Ритуал. Можно ли включить купание в подготовку ко сну? Что можно делать на ритуале? Что делать, если не попали в окно в сон? Итог: как устроено ВБ. Как наши бабушки укладывали детей спать без этих знаний?

Самостоятельная работа

1. Проанализируйте Дневник сна (для малышек старше 6 – 8 недель). В какой момент вы начинаете укладывать малыша спать? Не начинаете ли вы укладывание слишком поздно или слишком рано?
2. Какой ритуал есть уже сейчас? Расслабляет ли он малыша? Если ритуала пока еще нет, воспользуйтесь подсказками из дополнительных материалов.
3. Следите за временем бодрствования малыша: помните, что спад активности происходит за 10 – 20 минут до засыпания. Действуйте на опережение.
4. Если ваш малыш старше 2 месяцев, проанализируйте по Дневнику сна, когда он чаще всего просыпается утром. Вы уже можете «фиксировать» время подъема в промежутке с 6 до 8 часов утра.
5. Понаблюдайте, нет ли у малыша признаков накопленной усталости (дневные сны только короткие, по 20 – 40 минут, не выдерживает без переутомления время бодрствования по возрасту, постоянно показывает признаки усталости). Если да – ваша задача 2 – 4 дня «отоспать» малыша

любым способом (в коляске, на руках, на груди), стараясь придерживаться ритма по возрасту.

6. Итого запишите свой ритуал перед сном.
 - Запишите время, когда малыш (старше 2 месяцев) чаще всего просыпается утром.
 - Запишите, получается ли у вас попадать в «окно в сон». Как часто? Что нужно делать, чтобы попадать в него чаще?
 - Запишите, нужно ли вам «отоспать» малыша» – да/нет.

2.5. Дневной сон: как уложить и продлить

Чем важен дневной сон? Нормы дневного сна по возрастам. Короткие дневные сны как вариант нормы. Если малыш спит всегда по 40 минут. 20-минутные сны. 3 способа продлить 20-минутные сны. 30-45-минутные дневные сны. Дискомфорт – ещё одна причина короткого дневного сна. Недогул и короткие сны. Неравномерное распределение снов в течение дня. Что делать, если малыш спит слишком долго? Малыш перепутал день и ночь: алгоритм действий. Как происходит сброс дневного сна? Как понять, что пора переходить с 4 дневных снов на 3. Как перейти с 4 дневных снов на 3.

Причины коротких дневных снов, как помочь. 3 ситуации, когда короткие дневные сны – это вариант нормы. Алгоритм продления коротких дневных снов – итог. Ключевые лайфхаки дневного сна малышей 0 – 4 месяцев. Если вы устали и не можете «работать» над всеми дневными снами. Если информация пока кажется слишком сложной.

Самостоятельная работа

1. Напишите, сколько раз в день у вашего малыша короткие дневные сны. Как вы их продлеваете?
2. Определите причину коротких дневных снов в вашем случае (см. доп. материал к уроку), запишите, что теперь вы будете делать иначе.
3. Задание для родителей малышей старше 2 месяцев: запишите, сколько всего днем спит ваш малыш: (используйте Дневник сна)

2.6. Резюме недели: собираем мобиль

Почему в этом возрасте сон ребенка – это система мобиль? Почему важно знать базовые элементы мобиля? Почему ритм дня гибкий и почему он будет меняться? Как уложить спать до 6 недель? Как уложить спать с 6 недель до 4 месяцев? Когда стоит заполнять дневник сна? Как наладить ритм сна и бодрствования? Алгоритм «10 шагов». Как достичь результата? Нормально ли держать ребенка весь день на руках? Если наслои́лся кризис, скачок, колики. Правило «80 на 20». Если кажется, что «у других дети спят лучше, только у нас проблемы»

Модуль 3. Дать шанс заснуть самостоятельно

3.1. Как переложить ребенка с рук

6 причин, почему малыш не перекладывается с рук. Пример из будущего: как эмоции мамы влияют на реакцию ребенка. Как брать ребенка из кроватки? Когда перекладывать? Алгоритм перекладывания. Секрет многодетных мам по перекладыванию. Лайфхаки по перекладыванию.

Научные исследования о пеленании. 3 причины использовать пеленку. Безопасность пеленания. Как пеленать, чтобы не было сопротивления. Фишки успешного пеленания. Австралийское пеленание. Наглядная практика: австралийское пеленание. Наглядная практика: классическое пеленание.

Белый шум – что это? Как работает белый шум. Правила безопасности белого шума. Как использовать белый шум при плаче? Почему белый шум не работает? Сосание. Когда пустышку давать не рекомендуется? Лактационный криз vs перевозбуждение. Как ввести пустышку. Метод Х. Карпа: оттягивание пустышки. Как использовать помощников сна на практике.

Самостоятельная работа

1. Напишите, какие помощники для самостоятельного сна вы используете.
2. Какие вы добавите на свой персональный Мобиль хорошего сна?

3. Если вы уже пробовали что-то использовать, но не получилось, напишите, что теперь нужно сделать иначе.

3.2. Техники самостоятельного засыпания

Система 5П – система успокоения Х. Карпа. Пеленание – 1-й элемент системы. Положение на боку или животе – 2-й элемент системы. Привычные звуки – 3-й элемент системы. Покачивание – 4-й элемент системы. Пустышка (сосание) – 5-й элемент системы. Как «интуитивно» успокоить младенца. Если малыш расплакался и не берет грудь – что поможет? Смена обстановки – еще один способ успокоения ребенка. Почему важно не путать метод успокоения и метод укладывания?

ПАСС – еще один способ организации ритма дня ребенка. Что входит в один цикл ПАСС? Почему система ПАСС эффективна? Техника самостоятельного засыпания «Шипение–Похлопывание» по Трейси Хогг. Почему работает техника СЗ «Шипение-Похлопывание» по Т. Хогг? Как переключать ребенка в кроватку по технике Т. Хогг? Когда можно учить ребенка засыпать самостоятельно в кроватке? Если не получается переложить в кроватку. Посидеть с ребенком на руках – еще один способ уложить спать. Почему родители часто качают по инерции? Самый частый вопрос консультантам по сну. Секрет самостоятельного засыпания.

Самостоятельная работа

1. Практикуйте укладывание: в правильное время, в пеленке (опционально БШ, соска), если малыш вскидывает ручки и спит короткие сны или если вы хотите организовать хотя бы 1 сон в кроватке.
2. Когда ребенка ничего не беспокоит, попробуйте класть его в кроватку вовремя, после ритуала, «сонным, но не спящим», успокаивайте в кроватке. Не получилось – попробуйте в другой раз. Дайте время малышу привыкнуть к кроватке.

3. Попробуйте для расширения ассоциаций уложить ребенка по методике Трейси Хогг. Пробуйте периодически расслабить малыша на плече и переложить в кроватку с «шипением и похлопыванием».

3.3. Как спать всю ночь?

До какого возраста необходимы ночные кормления. Что значит «сон всю ночь» в 1 – 4 месяца. Во сколько ложиться спать на ночь? Оптимальное время укладывания на ночь до 3 месяцев. Как спать всю ночь: не мешать при кратких пробуждениях. Как спать всю ночь: сонное кормление. Как спать всю ночь: частые кормления днем. Как спать всю ночь: сосание. Лайфхаки с пустышкой. Как спать всю ночь: пеленание. Как спать всю ночь: самостоятельное засыпание. Как подстелить соломки себе на будущее и избежать многих проблем со сном? Как уходить от укачивания: 3 шага.

Самостоятельная работа

1. После 6 недель организуйте сонное кормление, чтобы «заполнить баки» для более продолжительной ночи. Пробуйте 5–7 дней.
2. Посмотрите дополнительный материал «8 причин долгого укладывания на ночной сон». Запишите свою причину, если она есть. Что будете делать по-новому?
3. Во сколько сейчас лучше всего засыпает малыш на ночь?
4. Напишите, спит ли ваш малыш всю ночь (3 – 6 часов за 1 отрезок 1 раз в сутки)?
5. Какие способы продления сна вы будете внедрять после уроков этого Модуля?

3.4. Резюме недели: включаем мобиль

Секреты переукладывания малыша с рук. 1-й помощник – пеленание. Как помогает? Как пеленать, чтобы пеленание «работало». 2-й помощник – белый шум, его функции. Почему белый шум успокаивает малыша? 3-й помощник – сосание. Как помогает? Собираем ваш персональный мобиль перед

«включением». Алгоритм укладывания на дневной сон – включаем ваш мобиль. Альтернатива укладыванию на руках – техника СЗ Т. Хогг. ПАСС – режим по Т. Хогг. Как успокоить малыша по методу Х. Карпа? Как еще можно дать малышу шанс уснуть самостоятельно. Как выглядит «сон всю ночь» в разных возрастах. Во сколько лучше укладывать ребенка на ночной сон. Как помочь ребенку спать всю ночь – план действий. Что такое «сонное кормление» и как оно помогает продлить ночь. Алгоритм укладывания на ночной сон – включаем ваш мобиль. Как уходить от качания – первые 4 шага.

Самостоятельная работа

1. Напишите, какие шаги из алгоритма укладывания на ночной сон вы, возможно, пропускаете или не до конца понимаете. Что нужно добавить?
2. Напишите, сколько раз и на какой сон вы начнете практиковать эти алгоритмы днем? Оцените свои силы, если их мало — начните с одного укладывания на первый или второй дневной сон.
3. Напишите, получается ли у вас по итогам 2 недель чуть лучше попадать в «окно в сон» днем.

Модуль 4. Частые проблемы и решения: индивидуальный подход

4.1. Колики, скачки развития, регресс сна – как пережить

Когда вдруг ничего не работает. С чем связаны резкие изменения со сном? Что чаще всего принимают за колики? Как выглядят колики? Причины колик. Правило «трех троек». Симптомы колик. 22 способа помочь малышу.

Дети растут скачками. Когда ожидать скачки развития? 5 недель: скачок «новые ощущения». 8 недель: скачок «узоры». 11 – 12 недель: скачок «осознание перемен». 4 месяца: скачок «освоение пространства». Как скачки развития влияют на сон. Как помочь малышу в период скачков развития. Важный нюанс: не живите «прошлым опытом». Как помочь себе?

Регресс сна: как его описывают родители. Что делать во время регресса сна? Что такое «фиолетовый плач»? Что делать во время «фиолетового плача»? Как помочь себе, если теряете контроль

Самостоятельная работа

1. Напишите, на каком этапе развития (в какой ситуации) сейчас находится ваш малыш? Какой этап впереди?
2. Напишите, как вы будете помогать себе и малышу проходить этот естественный этап развития?

4.2. Как уложить темпераментного ребенка

Что такое характер? 9 характеристик темперамента. Какие характеристики темперамента влияют на сон. Резюме: «трудные» дети – чрезмерно утомленные, а «легкие» – хорошо отдохнувшие. Кейс «как восполнить годы недосыпа». Типы темперамента по Т. Хогг. Как ведут себя эти типы детей в отношении сна. Высокочувствительные дети. Скорее всего, у вас высокочувствительный малыш, если... Как помочь высокочувствительному ребенку. Дети-крикуны.

Плач – основной способ коммуникации. 9 сигналов ребенка. Язык тела младенца по Т. Хогг. Язык плача младенца по П. Данстан. 5 универсальных слов младенца. Никто лучше мамы не знает своего ребенка.

Самостоятельная работа

1. Оцените следующие характеристики своего малыша по шкале от 0 до 10:
 - а) адаптивность,
 - б) чувствительность,
 - в) интенсивность реакций,
 - г) активность,
 - д) настойчивость.
2. Запишите примерные цифры по этим 5 характеристикам темперамента, они влияют на сон. Учитывайте их, когда собираете свой мобиль.
3. Какой тип темперамента по Трейси Хогг «достался» вашему малышу?

4. Напишите, замечаете ли вы, что малыш иногда с вами «разговаривает»? Какие сигналы тела можно заметить, если ваш малыш голоден / сонный / готов срыгнуть / испытывает дискомфорт?

4.3. Алгоритмы решения самых частых проблем

Алгоритмы – ориентиры по самым частым проблемам со сном малышей в возрасте с рождения до 4 месяцев:

ребенок перепутал день и ночь; вздрагивает во сне; засыпает со слезами; не перекладывается с рук / трудно перекладывается в кроватку; спит только на руках, на животе у мамы; все время капризничает; переворачивается в кроватке и плачет при перевороте обратно; засыпание и сон в движении, с постоянным качанием – на руках, фитболе, в коляске, люльке; ранние утренние подъемы; колики; весь день приходится постоянно укладывать ребенка; «все сломалось», ребенок просыпается ночью почти каждый час; короткие дневные сны.

Самостоятельная работа

1. Найдите свою ситуацию и идите по шагам алгоритма.
2. Напишите, что вас волнует сейчас больше всего.
3. Начинает ли получаться системно применять полученные знания?
4. Бывают ли успехи?
5. Что мешает?

4.4. Если стало хуже, чем было

1-я причина: Ребенок «перерос» ритм дня. 2-я причина: «Я так больше не хочу!». 3-я причина: Ребенок «вошел» в скачок роста. 4-я причина: Скачок физического роста. 5-я причина: Ребенок заболел. Физиологический ринит новорожденных. 6-я причина: Ребенок «вошел» в особенный период возраста 0 – 4 мес. 7-я причина: «Бабушка приехала!». 8-я причина: Регресс 4 месяцев. 9-я причина: «Замкнутый круг». Что делать, когда информации про сон вокруг слишком много? 10-я причина: «А у нас первый зуб!». 11-я причина: «Мама, не уходи!». Общий алгоритм при любом регрессе сна.

4.5. Резюме курса: мобиль работает

Ключевые моменты сна младенцев в 0 – 4 месяца. Основные задачи периода 0 – 4 месяца. Какая помощь нужна маме в первые месяцы жизни малыша? Самая непродуктивная мысль периода 0 – 4 месяца. Самое главное, что может сделать мама в 0 – 4 месяца. 1 шаг системы BabySleep: собираем мобиль. 2 шаг системы BabySleep: включаем мобиль. 3 шаг системы BabySleep: добавляем особенности темперамента и период развития. Материнство: ожидание и реальность, есть ли различия? Главная цель Школы сна BabySleep. Как формируется навык «хорошего» сна. Какие факторы неопределенности могут «мешать» в налаживании сна. Что делать, когда случается «передоз» информации про сон? Что важно добавить в любую рекомендацию по сну ребенка? Почему не работают разрозненные знания? Что помогает наладить сон малыша? 5 задач Школы сна Babysleep 0 – 4 месяца. Что будет, если выкинуть из головы шаблон «Как оно должно быть».

Самостоятельная работа

1. Напиши минимум 5 (лучше 10) предложений, начинающихся с: «Я молодец, потому что на курсе я научилась/узнала/сделала/смогла/поняла/не побоялась/не сдалась и...»

Хвали себя за проделанный путь, усилия, полученные новые знания, опыт. Даже если они кажутся тебе «мелочью» – похвали себя, ты идешь своим путем, ты умница! Пиши 5+ «Я молодец, потому что...»

2. Напиши себе письмо в будущее – через год или 3 года. Какой твой малыш сейчас, какая ты, о чем ты думаешь, чему радуешься, что тебя тревожит, какой мамой ты хочешь стать? Опиши ваши счастливые моменты (1 день, 1 час) с малышом. Через год или через 3 (какой срок ты выберешь) тебе на почту придет это письмо. Ты будешь улыбаться и не сможешь сдержать слез. Любви и тепла. Обещаю тебе.

Воспользуйся сервисом <https://mailfuture.ru/write> или <https://future-mail.org/add.ph> чтобы отправить письмо себе в будущее.

3. Напиши 3 благодарности: этому миру, мужу, этому дню, тому, что имеешь... Держи фокус своего внимания на благодарности. Эта удивительная практика дает так много энергии, попробуй! «Я благодарю...за...»

4.6. Карта решения проблем со сном в будущем

Ваш малыш будет постепенно расти, переживать новые скачки развития, осваивать новые навыки. Его сон также будет меняться.

После 6 – 9 месяцев некоторые дети способны спать всю ночь без пробуждений или с 1 – 2 кормлениями. В этом возрасте спать дольше и проходить через скачки развития легче помогает навык самостоятельного засыпания. С 6 месяцев с большинством детей можно работать по быстрой методике обучения самостоятельному засыпанию. Мягкая методика BabySleep (без разделяющей дисциплины) будет доступна в следующих классах Школы BabySleep. Помочь ребенку научиться засыпать самостоятельно можно при совместном сне и в отдельной кроватке, на ГВ и на ИВ.

Карта сна BabySleep «на вырост» расскажет об особенностях сна малышей в возрасте 5 – 12 месяцев.

3.4. Календарный учебный график

День	Модуль 1	Модуль 2	Модуль 3	Модуль 4
День 1	4 ч			
День 2	4 ч			
День 3	4 ч			
День 4	4 ч			
День 5	4 ч			
День 6		4 ч		
День 7		4 ч		
День 8		4 ч		
День 9		4 ч		
День 10		4 ч		
День 11		4 ч		
День 12			4 ч	
День 13			4 ч	
День 14			4 ч	
День 15			4 ч	
День 16				4 ч
День 17				4 ч
День 18				4 ч
День 19				4 ч
День 20				4 ч

4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

После освоения программы обучающиеся должны:

- уверенно овладеть знаниями в области здорового сна детей, его важности, выявлять типы сна;
- применять на практике представленные методики;
- уметь решать основные сложности детского сна (долгое засыпание, плач, фрагментированный сон, поведенческие аспекты).

Знать:

- оптимальное время для укладывания ребенка на ночной сон, влияние на качество сна времени бодрствования;
- связь матери и ребенка, и ее влияния на качество сна малыша;
- основы методики BabySleep и её применении на практике.

5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

5.1. Материально-техническое обеспечение

Аудиторные теоретические и практические занятия проводятся в заочной форме. В проведении лекционных и практических занятий используется материально-техническое обеспечение. Для обучения по программе используется современное оборудование – компьютер или ноутбук, подключенным к сети Интернет, звуковое и световое оборудование.

Для реализации программы с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий созданы условия для функционирования электронной информационно-образовательной среды, включающей в себя:

- электронные информационные ресурсы,
- электронные образовательные ресурсы,
- совокупность информационных технологий, телекоммуникационных технологий, соответствующих технологических средств.

Данная среда способствует освоению обучающимися программ в полном объеме независимо от места нахождения обучающихся.

Электронная информационно-образовательная среда обеспечивает возможность осуществлять следующие виды деятельности:

- планирование образовательного процесса,
- размещение и сохранение материалов образовательного процесса,
- фиксацию хода образовательного процесса и результатов освоения программы,
- контролируемый доступ участников образовательного процесса к информационным образовательным ресурсам в сети Интернет,
- проведение мониторинга успеваемости обучающихся.

При реализации Программы с применением дистанционных технологий, обучающийся организует свое рабочее место самостоятельно.

Программа содержит все необходимые материалы в электронном виде, в том числе ссылки на дополнительные материалы в сети интернет, размещенные как на образовательной платформе в личном кабинете обучающегося, так и на других сайтах в открытом доступе.

Для выполнения заданий обучающемуся бесплатно предоставляется аккаунт на образовательной платформе на всё время доступа к материалам.

В проведении лекционных и практических занятий могут использоваться следующие онлайн-источники:

GETCOURSE <https://getcourse.ru/> – автоматизированная система проведения обучения в интерактивном режиме (электронная информационно-образовательная среда).

ZOOM <https://zoom.us/> – платформа для создания и проведения видеоконференций, вебинаров, интерактивных досок, курсов, тестов и опросов.

Telegram <https://web.telegram.org/k/> – кроссплатформенная система мгновенного обмена сообщениями.

5.2. Кадровое обеспечение

Реализация программы обеспечивается квалифицированными кадрами, имеющими педагогическое образование или прошедшими обучение по дополнительной образовательной программе профессиональной переподготовки в области педагогики и имеющими опыт работы и/или прошедшими обучение по дополнительной образовательной программе профессиональной переподготовки в профессиональной области, соответствующей направленности образовательной программы.

Образовательный процесс осуществляется на основании учебного плана и регламентируется расписанием занятий.

Для реализации программы задействован следующий кадровый потенциал:

Преподаватели: педагоги дополнительного образования. Обеспечивается необходимый уровень компетенции преподавательского состава, включающий

высшее или среднее профессиональное образование, дополнительное профессиональное обучение.

Административный персонал: обеспечивает условия для эффективной работы педагогического коллектива, осуществляет контроль, настройку технического обеспечения и текущую организационную работу.

5.3. Методические материалы

Программа содержит все необходимые материалы в электронном виде, в том числе ссылки на дополнительные материалы в сети интернет. Программа обеспечена учебно-методической литературой и материалами.

6. СПИСОК МЕТОДИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Вайсблут М. Здоровый сон – счастливый ребенок., Москва, 2021 –с.15-75
2. Дени М. Сон вашего ребенка., Москва, 2019 – с.54-68
3. Кельмансон И. А. Клиническая сомнология детского возраста., Москва, 2017 – с.22-48
4. Ковальзон В. М. Основы сомнологии: физиология и нейрохимия цикла «бодрствование–сон»., Москва, 2020 – с.14-77
5. Полуэктов М.Г. Сомнология и медицина сна. Национальное руководство памяти А.М. Вейна и Я.И. Левина., Москва, 2017 – с.55-84