

Найімовірніше, ви уявили її м'якою, милою, затишною, теплою... Те саме відбувається з дитиною. У темряві вона вже не бачить своєї іграшки, але чудово уявляє її. А ще малюк може відчувати її, перекладаючи з однієї руки до другої, поглажуючи, обіймаючи, притуляючи до обличчя. Недарма м'які іграшки мають таку пухнасту фактуру і м'який наповнювач, вони приємні на дотик. Доторкаючись до улюбленої іграшки, дитина сповнюється відчуттям спокою та захищеності.



♦ **Іграшка тимчасово «заміщає» батьків.**

А тепер уявіть: ви вкладаєте дитину спати, цілуєте її, укриваєте ковдрою, вимикаєте нічник і виходите з кімнати, залишаючи поруч з малюком його улюблену м'яку іграшку. Недаремно психолог Дональд Віннікотт називав м'яку іграшку «перехідним об'єктом», який допомагає дитині подолати розрив, розставання з близькою людиною. Мама чи тато пішли, але з дитиною залишилася м'яка іграшка. Вона рятує малюка від почуття самотності. І навіть якщо він несподівано прокинеться та побачить і відчує іграшку, швидше заспокоїться, а потім знову засне. Ось такий глибокий філософський зміст закладено в улюбленому плюшевому ведмедику чи зайчику.



♦ **Іграшка пробуджує сонні асоціації.**

Якщо дитина щодня засинає з улюбленою іграшкою, у неї поступово складається асоціація «м'яка іграшка — сон» («Коли я беру свого зайчика, настає час сну. Якщо поруч зі мною мій зайчик, отже, все добре»). У такий спосіб маленька дитяча іграшка перетворюється на ефективний механізм, що допомагає малюкові спокійно засинати. Наприклад, під час подорожі іграшка для

ЩО РОБИТИ, ЩОБ УКЛАСТИ ДИТИНУ СПАТИ?

НАВІЩО М'ЯКА ІГРАШКА І ЯК ВОНА ДОПОМАГАЄ ЗАСНУТИ

Якщо запропонувати дорослій людині дібрати асоціацію до словосполучення «м'яка іграшка», напевно, підсвідомо виникне слово «сон». Адже маленькі діти беруть із собою в ліжечко м'яку іграшку й засинають, обіймаючи її. І хоча словосполучення «іграшка для сну» на перший погляд видається дивним, це саме так. Одна з функцій дитячої іграшки полягає в тому, щоб допомагати малюкові заснути. Слід відзначити, що м'які іграшки досить популярні в дітей практично різного віку. Дивно, але навіть дорослі зауважують, що їм приємно спати з іграшкою, пояснюючи це тим, що в такий спосіб вони швидше можуть заснути. Тобто навіть у дорослому віці ми свідомо схильні до предметів, пов'язаних зі сном, спокоєм.

ЧОМУ М'ЯКА ІГРАШКА МОЖЕ ДОПОМОГТИ ЗАСНУТИ?



◆ Приємні відчуття заспокоюють.

Уявіть плюшевого ведмедика чи зайчика. Це може бути іграшка, з якою ви бавилися в дитинстві, або інша, яку ви зможете згадати й подумки «проявити» її образ. Якими словами ви б її описали?



Ми не забули і про сон батьків. Саме з нього починається здоровий сон дитини. Якщо ви самі спокійно спите вночі й висипаєтеся, це означає, що вам стане сил і нервів для того, щоб допомагати дорослішати своїй дитині (своїм дітям).

На сторінках видання ви знайдете відповіді на нагальні питання про дитячий сон та безліч «магічних» прийомів, які стануть вам у пригоді.

Вам знадобляться чотири складові:

ТЕРПІННЯ,

НАПӨЛЕГ ЛИВИСТЬ,

ПӨСЛІДОВНІСТЬ ДІЙ,

ЛЮБОВ.



ВСТУП

Сон дитини насправді — це не тільки час, коли батьки можуть приділити увагу собі, виконати власні справи. Це найбільша складова виховного процесу. Чому? Щодня дитина засинає та прокидається. До певного віку вона робить це кілька разів на день, потім двічі на день і зрештою переходить на дорослий режим з одним нічним сном.

Проблем зі сном діти можуть зазнавати в будь-якому віці — від народження до підліткового. Батьки, які хоча б раз проходили процес налагодження режиму дитячого сну, знають, що необхідно брати до уваги безліч важливих чинників. І передусім — зважати на особливості своєї дитини.

У цій книжці ми спробували розглянути дитячий сон зусібич, розкрити його великі таємниці та маленькі секретики й запропонувати батькам кілька готових рецептів практично на всі випадки життя. Щось на практиці виявиться легким, щось потребуватиме серйозної праці — передусім над собою та власними звичками. Найпростіше буде батькам, готовим бути послідовними й терплячими. Ці дві риси знадобляться для успішного результату, а це налагоджений режим сну дитини, яка відпочила, у доброму гуморі, з бажанням грати, спілкуватися і вчитися.



Наталія Чуб

*практична психологиня,
мама трьох дітей та авторка
цієї книжки*

Складаю щирі подяки творчому колективу Видавничої групи «Основа» (з міста-героя Харків). Людям, які за складних обставин продовжують шляхетну справу — видають книжки для дітей і батьків. Особлива подяка редакторці Юлії Бардаковій, без якої цей проєкт, можливо, не відбувся б.

Я вдячна моїм дітям — Катерині, Ігореві та Олександрі, з якими ми здолали всі етапи «сонного» виховання. Кожен з них руйнував стереотипи, описані в інтернеті й книжках. Завдяки їм я зрозуміла головне: спираючись на теоретичні знання, більшою мірою слід зважати на індивідуальні особливості кожної дитини.