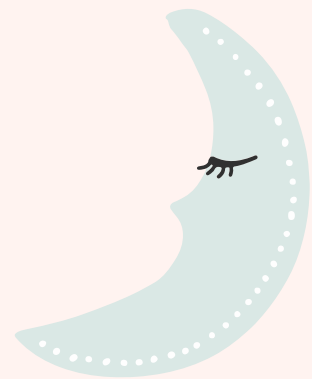


# Основите за добър сън





# Здравейте!

Благодаря Ви, че избрахте да сте тук и да работим заедно върху подобряването на съня на вашето дете!

*Sonya Savova*



# БУДУВАНЕ И РУТИНА ЗА СЪН

**ЗА ДОБРИЯТ СЪН, ОСВЕН ОПТИМАЛНОТО РАЗПРЕДЕЛЕНИЕ МЕЖДУ ДРЕМКИТЕ И БУДУВАНЕТО, СЪЩО ТАКА Е МНОГО ВАЖНО И КАК ПРЕКАРВАТЕ БУДУВАНЕТО, КАК СЕ ПОДГОТВЯТЕ ЗА СЪН.**

## **1. АКТИВНО БУДУВАНЕ:**

ПЪРВИТЕ 2/3 ОТ ЦЕЛИЯ ИНТЕРВАЛ НА БУДУВАНЕ ТРЯБВА ДА СЕ ПРЕКАРАТ В АКТИВНО ФИЗИЧЕСКО И ЕМОЦИОНАЛНО НАТОВАРВАНЕ. ТОВА Е ВРЕМЕТО ЗА РАЗХОДКИ, СРЕЩИ С ДРУГИ ХОРА, ЗА ЕМОЦИОНАЛНО НАСИЩАНЕ, ЗА МАКСИМАЛНО ИЗЛАГАНЕ НА ЕСТЕСТВЕНА СВЕТЛИНА, ЗА УПРАЖНЕНИЯ И ДВИЖЕНИЕ, ЗА ОТРАБОТВАНЕ НА ВСИЧКИ НОВИ НАВИЦИ ОТ ЕЖЕДНЕВИЕТО. С НАРАСТВАНЕ НА ВЪЗРАСТТА ТОВА ВРЕМЕ ЩЕ Е ВСЕ ПО-ПРОДЪЛЖИТЕЛНО И МНОГО ВАЖНО, КОГАТО ДЕТЕТО ВЕЧЕ ЩЕ МОЖЕ ДА СЕ ОБРЪЩА, ПЪЛЗИ, ИЗПРАВЯ АКТИВНО.

## **2. СПОКОЙНО БУДУВАНЕ:**

ДРУГАТА 1/3 ОТ ИНТЕРВАЛА И ВКЛЮЧВА В СЕБЕ СИ ТИХИ ИГРИ, РУТИНА И ПРИСПИВАНЕТО.

ТИХИ ИГРИ-ВЕЧЕ ВКЪЩИ, НА ТИХА И СПОКОЙНА ОБСТАНОВКА, БЕЗ ТЕЛЕВИЗИЯ И МОБИЛНИ УСТРОЙСТВА, МОЖЕ ДА ИМА САМО ЗА ФОН ТИХА И СПОКОЙНА МУЗИКА. АКО ДЕТЕТО Е ПО-ЕМОЦИОНАЛНО, ТОВА ВРЕМЕ Е МНОГО ВАЖНО, ЗА ДА СЕ УСПОКОИ ПРЕДИ СЪН И ДА МОЖЕ ДА ВИДИТЕ ПРИЗНАЦИТЕ НА УМОРА. ТРЯБВА ДА СЕ НАМАЛИ АКТИВНОСТТА И ДВИЖЕНИЯТА (ОБРЪЩАНЕ, ВРЕМЕ ПО КОРЕМ, ПЪЛЗЕНЕ, ИЗПРАВЯНЕ) МАКСИМАЛНО.



# БУДУВАНЕ И РУТИНА ЗА СЪН

## **В ТИХИТЕ ИГРИ СЕГА МОЖЕ:**

- ДА СЕ ГУШКАТЕ И НОСИТЕ ИЗ СТАЯТА
- ДЕТЕТО ДА ЛЕЖИ СПОКОЙНО НЯКЪДЕ.
- СЛЕД ВРЕМЕ МОЖЕ ДА РИСУВАТЕ, ИГРАЕТЕ С ИГРАЧКИ, СТИМУЛИРАЩИ ФИЗНАТА МОТОРИКА, СЪС СОРТЕРИ, КОНСТРУКТОРИ, ПЪЗЕЛИ, С ПРЕДМЕТИ С РАЗЛИЧНА ФОРМА И МАТЕРИЯ, ДА ГИ ПИПА, НО БЕЗ СВЕТЕЩИ И МУЗИКАЛНИ ТАКИВА, КОИТО ДА ПРЕВЪЗБУЖДАТ.
- МОЖЕ ДА РАЗГЛЕЖДАТЕ КНИЖКИ, СНИМКИ, ПРЕДМЕТИ ПО ШКАФОВЕ, ЕТАЖЕРКИ, ДРЕХИ В ГАРДЕРОБА.
- ДА ГО СЛОЖИТЕ В СТОЛЧЕ ЗА ХРАНЕНЕ И ТАМ ДА МУ ПОДАВАТЕ РАЗЛИЧНИ ИГРАЧКИ, ПОКАЗВАНЕ НА КАРТИ.
- В ТОВА ВРЕМЕ Е МНОГО ВАЖНО СЪЩО ДА ДАВАТЕ МНОГО ТЕЛЕСЕН КОНТАКТ-ДА ГУШКАТЕ, ДА СЛАГАТЕ ДЕТЕТО ВЪВ ВАС ДА СЕДИ И ТАКА ДА ПРАВИТЕ НЕЩО ЗАЕДНО, ДА ГО НОСИТЕ НА РЪЦЕ И ДА ГЛЕДАТЕ ПРЕЗ ПРОЗОРЕЦА И ДА РАЗКАЗВАТЕ КАКВО СЕ СЛУЧВА НАВЪН, ДА ПЕЕТЕ.

**ТИХИТЕ ИГРИ СА ВИНАГИ ИЗВЪН СТАЯТА ЗА СЪН (АКО Е ДОМЪТ ВИ ГО ПОЗВОЛЯВА).**





# БУДУВАНЕ И РУТИНА ЗА СЪН

**ВАЖНО: ЕДИН ИНТЕРВАЛ НА БУДУВАНЕ СЕ СМЯТА ОТ МОМЕНТА НА СЪБУЖДАНЕ ДО МОМЕНТА НА ЗАСПИВАНЕ; РУТИНАТА Е МЕЖДУ 10-15 МИН И ЗА ПРИСПИВАНЕ ТРЯБВА ДА ИМАТЕ ОТДЕЛЕНИ ВИНАГИ 15 МИН., КОЕТО ОЗНАЧАВА, ЧЕ ТРЯБВА ДА ОТИДЕТЕ В СТАЯТА ЗА СЪН ОКОЛО 30 МИН ПРЕДИ КРАЯ НА ИНТЕРВАЛА.**

**ПРИЗНАЦИ НА УМОРА- ДЕТЕТО СТАВА ПО СТАТИЧНО, ПРИТИХНАЛО, ПО-МАЛКО ПОДВИЖНО, ПРОЗЯВА СЕ , ГУБИ ИНТЕРЕС КЪМ ХОРА И ИГРАЧКИ, ПОГЛЕДА НЕ СЕ ФОКУСИРА.**

**ПРИЗНАЦИ НА ПРЕУМОРА (ВЕЧЕ СЕ ОТРАЗЯВА НА СЪНЯ)- ТЪРКА СИ ОЧИТЕ, ХЛЕНЧИ, СТАВА КАПРИЗНО И РАЗДРАЗНИТЕЛНО ИЛИ ИЗВЕДНЪЖ КАКТО Е БИЛО СПОКОЙНО И ВИДИМО МУ СЕ СПИ, СТАВА ПАК МНОГО АКТИВНО, ПРЕВЪЗБУДЕНО; ДЪРПА СИ УХОТО.. АКО ИМА ТАКИВА ПРИЗНАЦИ, ЗНАЧИ БУДУВАНЕТО Е БИЛО ДЪЛГО И СЕ Е ПРЕУМОРИЛО И ТОВА ВЕЧЕ ЩЕ СЕ ОТРАЗИ НА СЪНЯ.**

# Рутина преди сън

ТЯ Е ИЗКЛЮЧИТЕЛНО ВАЖНА ЗА СЪНЯ, ЗА ДА ПОДГОТВИМ И УСПОКОИМ НАПЪЛНО ДЕТЕТО ПРЕДИ СЪН. СТЬПКИТЕ ТРЯБВА ДА СА ВИНАГИ ЕДНАКВИ И С ЕДНАКВА ПОСЛЕДОВАТЕЛНОСТ ВСЕКИ ДЕН, ЗА ДА МОЖЕ ДЕТЕТО ДА ЗАПОЧНЕ ДА ГИ РАЗПОЗНАВА И ДА ЗНАЕ, ЧЕ СЛЕД ТЯХ СЛЕДВА СЪН. ПРЕЗ ДЕНЯ ТРЯБВА ДА Е 10-15 МИН., А ВЕЧЕР 15-20 МИН. (ЗА НАЙ-МАЛКИТЕ Е ПО-КРАТКО).

ВКЛУЧЕТЕ ДЕЙСТВИЯ ВЪВ ВАШАТА РУТИНА, ТАКИВА КОИТО СЕ ХАРЕСВАТ НА ВАС И ДЕТЕТО. ТЯ СЕ ИЗВЪРШВА САМО В СТАЯТА ЗА СЪН И ОТ ЧОВЕКА, КОЙТО ЩЕ ПРИСПИВА ДЕТЕТО.

## ПРИМЕРНА ДНЕВНА РУТИНА:

- МОЖЕ ДА ЗАПОЧНЕТЕ СЪС СМЯНА НА ПАМПЕРС И ДРЕШКИ ПРИ НУЖДА
- ЗАТЪМНЕТЕ ЗАЕДНО СТАЯТА И ПУСНЕТЕ БЯЛ ШУМ
- СЛЕД ТОВА МОЖЕ ДА ОСТАВИТЕ МАЛКО ДЕТЕТО ПРОСТО ДА ПОЛЕЖИ НА СПАЛНЯТА И ДА ГАЛИТЕ ПО РЪЧИЧКИТЕ И КРАЧЕТАТА, ЛЕК МАСАЖ, ЗА ДА СЕ ОТПУСНЕ, ГОВОРЕТЕ МУ НЕЖНО; АКО ИСКА ДА СЕ ОБРЪЩА И ЗАИГРАВА-МОЖЕ 2-3 МИН.
- ВЗЕМЕТЕ ЛЮБИМА КНИЖКА И Я РАЗГЛЕДАЙТЕ, ДОКАТО СЕ ГУШКАТЕ
- СЛЕД ТОВА ВЗЕМЕТЕ ДЕТЕТО НА РЪЦЕ И ГО ПОНЕСЕТЕ МАЛКО ИЗ СТАЯТА, ГАЛЕТЕ , ПЕЙТЕ/ТЪННИКАЙТЕ
- КАЖЕТЕ ВАШАТА КРАТКА ФРАЗА/ МАНТРА ЗА СЪН-„ХАЙДЕ, ВРЕМЕ Е ЗА СЪН!“ ИЛИ ТОВА , КОЕТО ВИЕ ЧУВСТВАТЕ НАЙ-ДОБРЕ (НО ВСЕКИ ПЪТ ДА Е ЕДНАКВА) И КРАЙ НА РУТИНАТА, ЗАПОЧВА ПРИСПИВАНЕТО.

# Рутинна преди сън

## ПРИМЕРНА ВЕЧЕРНА РУТИНА:

- СЪЩИТЕ СЪПКИ КАТО ПРЕЗ ДЕНЯ КАТО МОЖЕ ДА ЗАПОЧНЕТЕ С БАНЯТА (НЕ Е ЗАДЪЛЖИТЕЛНО ВСЕКИ ДЕН)
- ОТИВАТЕ В СПАЛНЯТА, ЗАТЪМНЯВАНЕ НА СТАЯТА И СЕГА Е ДОБРЕ ДА ВКЛУЧИТЕ НОЩНА ЛАМПА И НА НЕЯ ДА СИ НАПРАВИТЕ ДРУГИТЕ ДЕЙСТВИЯ; ЗА КРАЙ НА РУТИНАТА ЩЕ БЪДЕ ФРАЗАТА ЗА СЪН( Вие си решете колко тъмно ще остане, но е желателно приспиването да е в напълно тъмна стая, но ако ви е дискомфортно, може да има много лека приглушена светлина);
- ДОРИ И СЕГА ДА НЕ СЕ ПОЛУВА ВСЕКИ ПЪТ, ОПИТВАЙТЕ ВСЕКИ ДЕН ДА ГИ СПАЗВАТЕ, ЗАЩОТО С ВРЕМЕТО СЪПКИТЕ В РУТИНАТА ТРЯБВА ДА СЕ УВЕЛИЧАВАТ И ТАКА ДЕТЕТО ЩЕ СВИКНЕ С ТЯХ;



Аз съм Соня Савова-консултант по детски сън и гърне. Работя по всички поведенчески нарушения на съня на деца от 0-5 год. възраст. Предлагам най-различни видове услуги, според вашите индивидуални нужди. Винаги може да се свържете с мен чрез запитване.



При спазването на тези препоръки, в съчетание с режим за сън спрямо индивидуалните норми на вашето дете, ще имате основата на един пълноценен сън. Често тогава дори начина на приспиване може да няма нужда от промяна.

Споделайте свободно ако нещо ви притеснява или не ви допада. Всяко ваше наблюдение. Много е важно да се чувствате сигурни и уверени. Аз винаги изключително държа да имаме комуникация и доверие.

Благодаря!

✓ Instagram: @sonya.sleepcoach

✓ facebook:

**Соня Савова-  
консултант по сън**

✓ Fc group:

**Сън за всички**



**+34641424050**