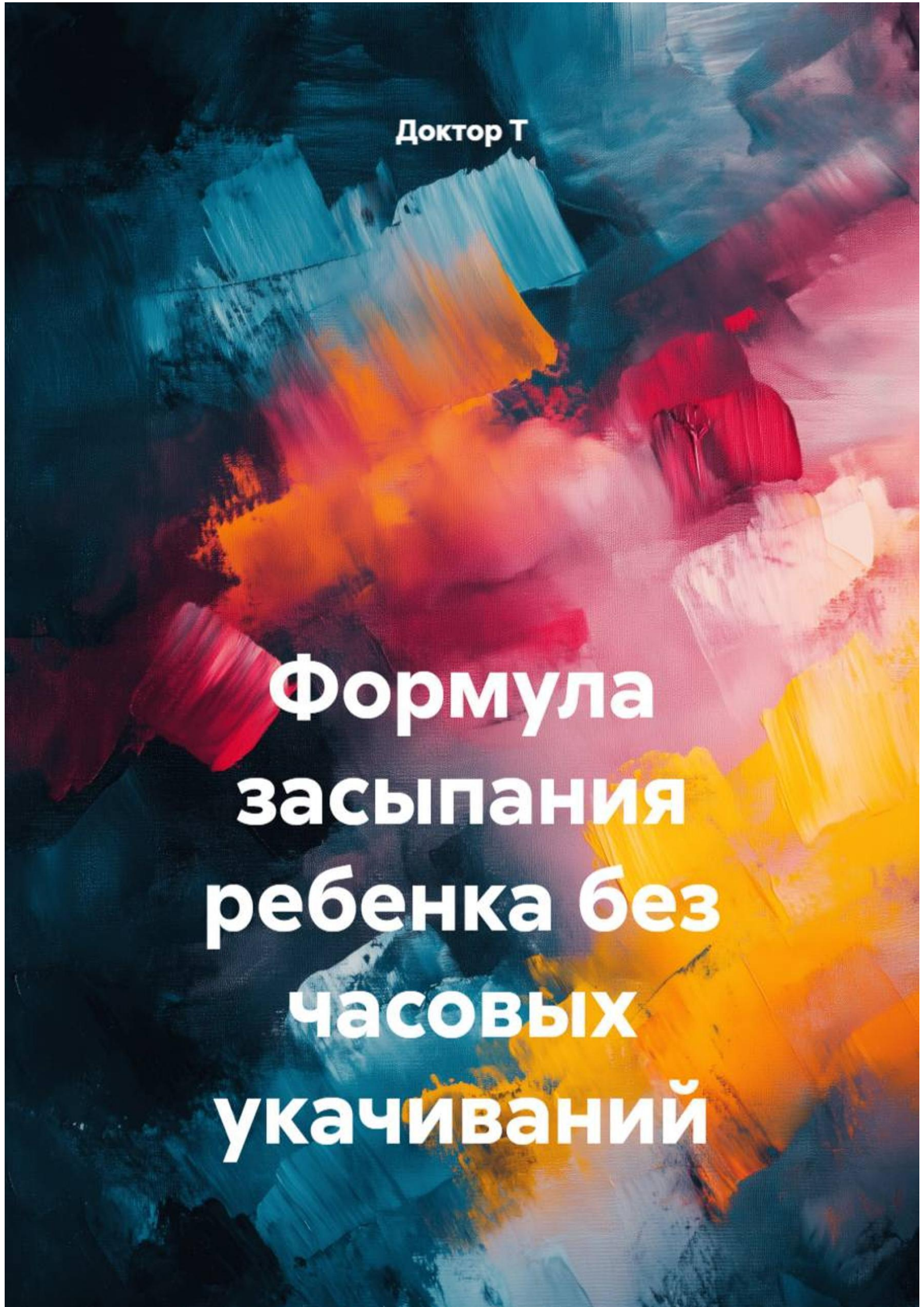




Доктор Т

**Формула
засыпания
ребенка без
часовых
укачиваний**

Доктор Т

**Формула засыпания ребенка
без часовых укачиваний**

«Автор»

2026

Т Д.

Формула засыпания ребенка без часовых укачиваний / Д. Т —
«Автор», 2026

Каждый вечер одно и то же: ребёнок не хочет спать, просыпается при попытке переложить его в кроватку, требует укачивания, а родители часами пытаются добиться тишины. В результате — усталость, раздражение и ощущение, что спокойного укладывания просто не существует. Книга «Формула засыпания ребёнка без часовых укачиваний» поможет разобраться, почему ребёнку бывает трудно заснуть и что на самом деле мешает спокойному отходу ко сну. Простым и понятным языком автор рассказывает о режиме дня, признаках усталости, подходящем времени укладывания, вечерних ритуалах, условиях сна и постепенном формировании самостоятельного засыпания. Здесь нет обещаний «волшебной таблетки» и универсального метода для всех детей. Вместо этого — понятная система, которую родители могут адаптировать под возраст, характер и потребности своего ребёнка. Эта книга для мам и пап, которые хотят перестать часами укачивать малыша и превратить вечернее укладывание в спокойную и предсказуемую часть дня.

© Т Д., 2026

© Автор, 2026

Доктор Т

Формула засыпания ребенка без часовых укачиваний

ФОРМУЛА ЗАСЫПАНИЯ РЕБЁНКА БЕЗ ЧАСОВЫХ УКАЧИВАНИЙ
Практическое руководство для родителей по формированию спокойного засыпания

Содержание

Предисловие. Почему сон ребёнка становится проблемой всей семьи

Часть I. Как устроен сон ребёнка

Почему ребёнок не засыпает

Как формируется сон в первые годы жизни

Окно сна: как не пропустить подходящий момент

Часть II. Почему ребёнок привыкает к укачиванию

Укачивание: почему оно работает

Ассоциации на сон

Почему ребёнок просыпается после перекладывания

Часть III. Подготовка к спокойному засыпанию

Среда, в которой легче заснуть

Вечерний ритуал

Последний час перед сном

Часть IV. Формула отказа от часового укачивания

Главный принцип: уменьшать помощь постепенно

Метод постепенного сокращения укачивания

От рук к кровати

Что делать, если ребёнок протестует

Часть V. Система засыпания по возрастам

Новорождённый

3–6 месяцев

6–12 месяцев

1–2 года

2–3 года

Часть VI. Сложные ситуации

Ночные пробуждения

Регресс сна

Ребёнок отказывается от кровати

Если родители уже очень устали

Часть VII. Практика: 14 дней

Дни 1–3

Дни 4–6

Дни 7–10

Дни 11–14

Часть VIII. Чек-листы и инструменты

Чек-лист идеального вечера

Дневник сна

Типичные ошибки

Когда обратиться к специалисту

Заключение

Приложения

ПРЕДИСЛОВИЕ

Почему сон ребёнка становится проблемой всей семьи

Есть фраза, которую родители маленьких детей слышат особенно часто:

«Ну что, опять не спит?»

Иногда кажется, что весь день проходит вокруг сна.

Ребёнок проснулся — когда следующий сон?

Поел — не пора ли спать?

Поиграл — не переутомился ли?

Начал тереть глаза — срочно укладываем.

Уложили.

Пять минут тишины.

Ребёнок проснулся.

И всё начинается сначала.

Особенно тяжело приходится родителям, чей ребёнок засыпает только на руках. Сначала кажется, что это временно. Потом проходит месяц. Потом ещё один.

И вот мама уже умеет качать ребёнка одной рукой, второй отвечать на сообщения, а ногой закрывать дверь.

Но проблема не в том, что родители недостаточно стараются.

Наоборот.

Они стараются слишком много.

Эта книга написана для родителей, которые хотят понять, **как постепенно уйти от многочасового укачивания**, не превращая сон в ежедневную битву.

Здесь не будет обещаний:

«Через три дня ребёнок будет спать всю ночь».

У каждого ребёнка свой темперамент, возраст, режим и потребности.

Но есть принципы, которые помогают сделать процесс засыпания более понятным и предсказуемым.

Главная идея книги проста:

не заставлять ребёнка спать, а создавать условия, в которых ему легче заснуть.

ЧАСТЬ I. КАК УСТРОЕН СОН РЕБЁНКА

Глава 1. Почему ребёнок не засыпает

Первое, что нужно понять:

ребёнок может хотеть спать и одновременно не уметь спокойно перейти ко сну.

Для взрослого это кажется странным.

Мы чувствуем усталость, ложимся и закрываем глаза.

У маленького ребёнка всё сложнее.

Его нервная система ещё развивается. Ему помогают повторяющиеся сигналы: темнота, тишина, знакомый голос, привычная последовательность действий.

Поэтому проблема часто заключается не в том, что ребёнок «не хочет спать».

Возможны совершенно другие причины.

Ребёнок ещё не устал

Если уложить слишком рано, он может воспринимать кроватку как прекрасное место для продолжения бодрствования.

Ребёнок уже переутомился

Парадоксально, но сильная усталость может сопровождаться раздражительностью и трудностями с засыпанием.

Слишком много впечатлений

Гости, поездка, шумные игры, новые места — всё это способно сделать вечер сложнее.

Ребёнок привык к определённому способу засыпания

Например:

«Я сплю только тогда, когда меня качают».

Именно с этой привычкой мы будем работать дальше.

Глава 2. Как формируется сон в первые годы жизни

Сон ребёнка меняется вместе с его развитием.

Новорождённый ещё не живёт по привычному взрослому принципу «день — ночь».

Постепенно формируются более выраженные периоды сна и бодрствования.

По мере взросления меняется и количество дневного сна.

Поэтому нельзя ожидать одинакового поведения от трёхмесячного ребёнка и двухлетнего малыша.

Это одна из самых распространённых ошибок родителей.

Они видят другого ребёнка, который уже хорошо спит, и думают:

«Почему мой так не может?»

Потому что дети разные.

У них разная нервная система, темперамент, потребности и темп развития.

Важный принцип

Режим должен соответствовать возрасту и конкретному ребёнку, а не идеальной картинке из интернета.

Глава 3. Окно сна: как не пропустить подходящий момент

Окно сна — это удобный период, когда ребёнку уже достаточно времени провести без сна, но он ещё не успел сильно переутомиться.

Условно есть три ситуации.

Слишком рано

Ребёнок ещё не готов спать.

Он может:

играть;

разговаривать;

вставать;

просить игрушки;

активно исследовать комнату.

Подходящий момент

Ребёнок постепенно становится спокойнее.

Он меньше интересуется окружающим.

Появляются привычные признаки усталости.

Слишком поздно

Ребёнок уже перевозбуждён.

Он может:

плакать;
кричать;
сопротивляться;
проситься на руки;
становиться неожиданно активным.
Поэтому задача родителей — не просто определить время по часам.
Нужно наблюдать за самим ребёнком.

ЧАСТЬ II. ПОЧЕМУ РЕБЁНОК ПРИВЫКАЕТ К УКАЧИВАНИЮ

Глава 4. Укачивание: почему оно работает

Укачивание действительно может помочь ребёнку расслабиться.
Ритмичное движение успокаивает многих детей.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.