

Piramida wsparcia



Nosze
nie

Możesz nosić dziecko, aby je pocieszyć. Po chwili połóż je z powrotem do łóżeczka. Zobacz, czy ta technika pomogła, czy pogorszyła sytuację.

Dotyk

Możesz delikatnie klepać, masować, poruszać lub kłaść dłoń na jego klatce piersiowej lub na plecach

Głos

Możesz użyć swojego głosu. Mówiąc "ciiii, ciii..." lub śpiewając mu piosenkę.

Obecność

Możesz być obok niego. W ciągu dwóch nocy możesz stopniowo odsuwać się od łóżeczka i w ten sposób zwiększać dystans.

Pamiętaj, że to są opcje.

Musimy sprawdzić, co działa dla Twojego dziecka. To jest Twój zestaw narzędzi, który ma formę piramidy, ponieważ przechodzi od większej interwencji/wsparcia do mniejszej.

Celem jest stopniowe zmniejszanie interwencji. Dojdziemy do momentu, w którym uzyskamy pożądane rezultaty i tam się zatrzymamy. Są dzieci, które śpią bardzo dobrze, gdy są delikatnie poklepywane, ale są też takie, które potrzebują 100% niezależności.

Mam nadzieję, że chociaż troszkę Ci to pomogło.
trzymam za Ciebie kciuki

