



**РАННЯЯ
ПОМОЩЬ**
РЕСУРСНЫЙ МЕТОДИЧЕСКИЙ
ЦЕНТР АЛТАЙСКОГО КРАЯ

Коучинг: от теории к практике

Кейс №3

«Сон без укачиваний на фитболе»

Формирование у ребёнка раннего возраста навыка спокойного засыпания в собственной кроватке без интенсивного укачивания



Ситуация

Мама 1,5-годовалого Игоря обратилась к специалисту в состоянии крайнего утомления:

«Сын засыпает только при интенсивном качании на фитболе. Это длится по 40–60 минут. Моя спина разрывается, а Игорь всё равно просыпается, как только я перекладываю его в кроватку».



Директивный подход:

Рекомендация консультанта: «Используйте метод «дал проплакаться» или постепенно отдаляйте фитбол от кровати. Установите строгий режим: подъем в 7:00, сон в 13:00»

Метод «проплакаться»

Жёсткая методика без учёта готовности матери

Постепенное отдаление

Постепенно отдалять фитбол от кровати

Строгий режим

Подъём в 7:00,
сон в 13:00 — без гибкости

 **Результат:** Мама пробует метод «проплакаться», не выдерживает крика ребёнка через 5 минут, чувствует себя «плохой матерью» и возвращается к фитболу. Проблема не решена, доверие к специалисту подорвано.

Коучинговый подход: 4 шага

Коуч помогает маме исследовать, что именно в процессе укачивания является ключевым для ребёнка — и как это можно трансформировать.

1. Исследование

«Что именно помогает Игорю расслабиться на фитболе: ритм, тесный контакт с вами или само движение вверх-вниз?»

Вопрос смещает фокус с фитбола на скрытые сенсорные потребности ребёнка. Мама переходит от эмоций («он капризничает») к функциональному анализу («какой стимул ему нужен»).

2. Поиск альтернатив

«Как мы можем воссоздать это ощущение расслабления, но так, чтобы ваша спина не страдала?»

Вопрос утверждает право мамы на комфорт, направляет её мышление на поиск безопасной альтернативы, которая сохраняет условия для засыпания ребёнка, но защищает здоровье матери.

3. Эксперимент

Мама замечает: Игорь затихает при ритмичном похлопывании по спине. Решают заменить «вертикальное» качание на «горизонтальное» похлопывание в кроватке — поэтапно.

Формат убирает страх ошибки и снимает лишнее напряжение. Если новый способ не сработает, мама может без чувства вины и стресса попробовать другую альтернативу.

4. Рефлексия

«На сколько Вы готовы сегодня положить его в кровать? Оцените по шкале от 1 до 10 баллов»

Шкала помогает маме оценить свои силы и уровень тревоги. Это предотвращает срывы, в отличие от навязанных методов, к которым она внутренне не готова.



Итог коучинга

Мама сама придумала **«переходный ритуал»**: сначала она сидит с ребёнком на фитболе (не качая), затем перекладывает его в кровать и долго гладит по спине, сохраняя ритм.

Через 2 недели

Игорь начал засыпать в кроватке под монотонное поглаживание и пение мамы

Фитбол убран

Из спальни — без стресса и борьбы

Почему это сработало?



Без давления

Коуч не предлагал то, к чему не готова мама



Собственное решение

Мама сама нашла альтернативный метод укладывания ребёнка спать



Сотрудничество

Мама стала учитывать скрытые сенсорные потребности ребёнка



Сохранён ресурс

Мама сохранила физический и эмоциональный ресурс

