



THE CHILD PSYCH
PODCAST

Do you want
Better Sleep
for Your Baby
(and you)?



**Хочеш, щоб
дитина (і ти)
спала краще?**

Sleep is Hard Because Your Child's Brain is Undergoing SO much Change...

Your baby was born with only **25% of his adult brain mass.**

Even though infancy is only 2% of our lifespan, **80% of your baby's total brain growth will happen by the time they are two.**

When your child turns three they will have grown 90% of their adult brain.

With these huge developmental shifts as well as teething, travel, illness and any big change in the child's world = **HUGE sleep disruptions!**



Вкладання складне, бо МОЗОК ДИТИНИ зазнає багатьох змін

Дитина народилась лише з 25%
від маси її дорослого мозку

Хоча період немовляти — це лише 2% усього
нашого віку, до двох років мозок дитини
виросе на 80% від свого остаточного об'єму.

До трьох років мозок дитини виросе на 90% від свого
остаточного об'єму.

Через ці важливі етапи розвитку, а
також прорізування зубів, подорожі,
хвороби та будь-які значні зміни в
житті дитини сон може серйозно
порушуватися.

Sleep is a Developmental Process

- Babies learn to sleep in stages, just like walking and talking.
- Every child has their own timeline for developing sleep skills.
- Supporting sleep development is more effective than "training".



Сон - це частина розвитку

- **немовлята вчаться спати поступово, так само, як ходити і говорити**
- **у кожної дитини свій темп розвитку навичок сну**
 - **підтримка розвитку сну ефективніша, ніж “тренування”**

#1 Mistake Parents Make

- When we aren't consistent in our response to our child this is called: **Intermittent reinforcement**
- **Example:** A parent is trying to get their baby to sleep through the night. The baby wakes up crying, and the parent sometimes responds immediately by picking them up and rocking them back to sleep, but other times waits a while or does not respond at all.
- Eileen Henry explains that it is the one thing that will guarantee more crying when making changes in sleep



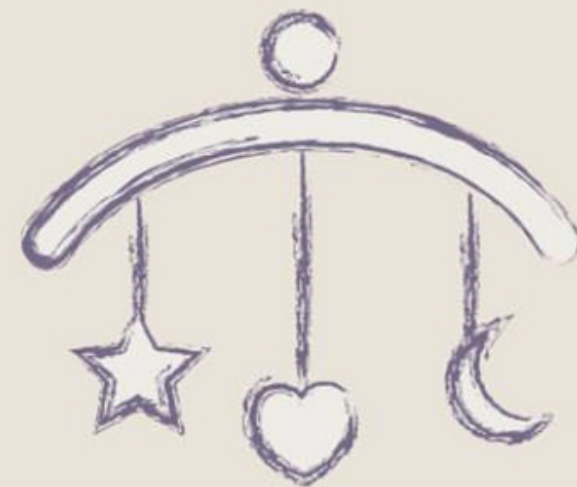
Помилка №1, яку роблять батьки

- Коли ми не проявляємо послідовності в реакціях на дитину, це називається переривчастим підкріпленням.
- Приклад: батьки намагаються привчити свою дитину спати всю ніч. Дитина прокидається і плаче, і інколи батьки реагують одразу, піднімаючи її і заколисуючи знову на сон, а інколи чекають деякий час або зовсім не реагують.
- Айлін Генрі пояснює, що це єдиний чинник, який гарантовано призведе до більшого плачу при зміні режиму сну



Crying is Communication, Not Manipulation

- Babies cry to express emotions, not to manipulate parents
- Suppressing crying can create more stress for both baby & caregiver
- Babies actually have unique cries for unique needs
- Listening to HOW a baby cries (and understand what their unique cry means) can help build trust and emotional security.



Плач - це комунікація, а не маніпуляція

- **Діти плачуть, щоб виразити (вивільнити) емоції, а не щоб маніпулювати батьками**
 - **Пригнічення плачу може спричинити більший стрес як для дитини, так і для дорослого**
- **Діти насправді мають особливий плач на кожну конкретну потребу**
 - **Прислухаючись до плачу дитини (і розуміючи, що він означає), можна вибудувати довіру та відчуття емоційної безпеки**



Sleep Struggles Are Often Parental Struggles

- Parents' own fears & anxieties can impact their child's sleep
- Understanding why we feel triggered by crying helps us respond better
- Getting your child to sleep should be about emotional connection, not control



Проблеми зі сном - це відображення проблем батьків

- **Батьківські страхи та тривоги можуть впливати на сон дитини.**
- **Зрозумівши, чому плач викликає у нас певні реакції, ми можемо краще реагувати на нього.**
- **Вкладання дитини на сон повинно відбуватися через емоційний зв'язок, а не через контроль**



A Calm, Predictable Environment Supports Sleep

- Creating a consistent routine helps babies feel safe and secure
- Sleep isn't about forcing sleep but creating the right conditions
- A well-designed sleep space reduces anxiety and improves rest



Спокійне та передбачуване середовище сприяє сну.

- Створення стабільного режиму допомагає дітям почуватися в безпеці
- Сон — це не про примусове вкладання, а про створення правильних умов.
- Добре організований простір для сну знижує тривожність і покращує відпочинок.

