

Նանիկ արա, իմ բալին

Աստղիկ Նադիրյան

Նանիկ արա, իմ բալին

Ինչ անել, որ երեխան քնի



newmag
Երևան
2024

ՀՏԴ 159.922.7
ԳՄԴ 88.41
Ն 142

Նադիրյան Աստղիկ
Ն 142 Նանի՛կ արա, իմ բալի՛կ: Ինչ անել, որ երեխան քնի / Ա. Նադիրյան.- Եր.:
Նյու Մեգ, 2024.- 240էջ:

Ձեզ ծանոթ շատ մարդկանցից կլսեք ամենատարբեր խորհուրդներ երեխայի խնամքի ու առօրյայի մասին: Բոլորը խորհուրդ կտան՝ ինչպես կերակրել, հագցնել, խնամել փոքրիկին: Հաճախ կլսեք «Կհոգնի՛ կքնի», «Դիմացի՛ր, դե բոլորս էլ չենք քնել», «Քնելուց առաջ շիլա տո՛ւր, որ քնի»: Որոշակի ճշմարտություն այդ խոսքերում, իհարկե, կարող է լինել, բայց դրանք ոչ միշտ են հաշվի առնում երեխայի և ձեր առանձնահատկությունները: Քնի հավաստագրված խորհրդատու Աստղիկ Նադիրյանն իր գրքում պատմում է, թե որն է քնի «նորմալը», ինչը կարելի է փոխել, ինչի վրա պետք է ուշադրություն դարձնել՝ հաշվի առնելով ծնողավարման այն ձևը, որն ընտրել եք դուք: Չէ՞ որ ամեն ընտանիք յուրահատուկ է: Յուրահատուկ եք նաև դուք, յուրահատուկ է ձեր երեխան:

ՀՏԴ 159.922.7
ԳՄԴ 88.41

ISBN 978-9939-967-35-6
Նադիրյան Աստղիկ
Նանի՛կ արա, իմ բալի՛կ: Ինչ անել, որ երեխան քնի
© Նյու Մեգ, 2024

«Երագ» մատենաշարի
գործընկեր



PROJECTS

Բովանդակություն

	<i>Ներածություն</i>	9
	<i>Ինչպե՞ս գործածել գիրքը</i>	15
Գլուխ 1	Նախքան սկսելը՝ կարևորի մասին	19
	Աշխարհ, որը չի սիրում քնել՝ երազելով լավ քնի մասին..	19
	Կապվածությունը և ներառվածությունը. ինչպե՞ս գտնել սահմանը	23
Գլուխ 2	Քնի մեխանիզմները	29
	Ինչպե՞ս են քնում երեխաները. ընդհանուր նկարագիր ..	29
	<i>Non-REM քուն</i>	30
	<i>REM քուն</i>	31
	<i>Քնի շրջանները</i>	32
	<i>Ներքին ժամացույցը</i>	34
	<i>Քնի ճնշում</i>	35
	<i>Ցերեկային քուն</i>	38
	<i>Գիշերային արթնացումներ</i>	40
	Կարճ էքսկուրս՝ ըստ տարիքային խմբերի.....	41
Գլուխ 3	Առողջ քուն՝ առաջին օրերից	55
	Առաջին չորս ամիսները	55
	Որտե՞ղ պիտի քնի երեխան	56
	Կերակրման ձևն ու քունը.....	66
	Նորածնի քնի առանձնահատկությունները	68
	Հանգստացման աստիճանական մեթոդ	81
	Հաճախ տրվող հարցեր	91
Գլուխ 4	Հինգ ամսականից երկու տարեկան	97
	Կազմում ենք ռեժիմ. քայլ առ քայլ ուղեցույց	105
	Լրացնում ենք քնի պակասները	112

Քնի բարենպաստ պայմանները	113
Քնի ծես.....	113
Արթնանայու ծես	116
Մթություն	116
Զովություն և խոնավություն	117
Քնի խաղալիք.....	118
Սպիտակ աղմուկ	119

Գլուխ 5

Քնում ենք ինքնուրույն.....	121
Նվազագույն միջամտությամբ մեթոդներ	126
Միջին միջամտությամբ մեթոդներ. միջակայքեր.....	130
Միջին միջամտությամբ մեթոդներ. «աթոռի» մեթոդ.....	135
Մեծ միջամտությամբ մեթոդներ	144
Գրկել-դնելու մեթոդ.....	150
Բոլոր մեթոդների համար ընդհանուր դրույթներ.....	153
Հաճախ տրվող հարցեր և վախեր	162

Գլուխ 6

Երկուսից վեց տարեկան երեխաներ.....	175
Երեխայի սենյակը	177
Օրորոցից՝ մեծ մահճակալ	179
Կանոնավոր քնելու ժամ	179
Ծեսեր, ծեսեր, ծեսեր	180
Ընտանեկան ժողով և քնի կանոններ.....	186
Ինքնուրույն քնի մեթոդները՝ մեծացող բալիկի համար	188
Գիշերային արթնացումներ.....	190
Սովորության անիվը	191
Ի՞նչ անել, եթե... ..	193

Գլուխ 7

Հատուկ դեպքեր	197
Զույգեր.....	197
Եթե երեխաները երկուսն են	199
Միայնակ ծնող	200
Ցուրահատուկ երեխաների քնի պահանջը.....	202

Գլուխ 8	Երեխաների քնի խանգարումները	203
	Խնդիրներ շնչառության հետ. երեխաների քնի	203
	ապնոեն	203
	Պարասոմնիաներ	206
	<i>Մասնակի արթնացում (confusional arousal)</i>	<i>207</i>
	<i>Լրանություն</i>	<i>207</i>
	<i>Գիշերային սարսափ</i>	<i>208</i>
	Այլ տարածված խնդիրներ	211
	<i>Մղձավանջ և վախեր</i>	<i>211</i>
	Առողջական այլ խնդիրներ.....	213
	<i>Մաշկաբորբ և այլ ալերգիաներ</i>	<i>213</i>
	<i>Աթմա, դժվարացած շնչառություն և ալերգիաներ.....</i>	<i>214</i>
	<i>Գիշերամիզություն</i>	<i>214</i>
	<i>Անհանգիստ ոտքերի համախտանիշ</i>	<i>215</i>
Գլուխ 9	Ծնողների համար	217
	Խորհուրդներ հայրիկին. ինչպես ներգրավվել	
	երեխայի քնաշաղ կյանքում	218
	Բավարա՞ր ենք քնում. հաշվենք.....	220
	Վերջաբան.....	223
	Հավելված	225
	<i>Երախտագիտության խոսք</i>	<i>237</i>
	<i>Աղբյուրներ</i>	<i>238</i>

Գրքի մասին

«Նանի՛կ արա, իմ բալիկ» գիրքն ապագա և արդեն հմուտ ծնողների անկողնու կողքին դրված գրքերից մեկը պետք է լինի: Այս գիրքը ոչ միայն երեխայի քնի, այլև ծնող-երեխա ամուր փոխհարաբերությունների կառուցման, ընտանիքում առողջ և դրական մթնոլորտի ապահովման մասին է, որոնք երեխայի առողջ զարգացման ամուր հիմքն են:

Գիրքը երեխայի քնի թեմայով առաջին հայալեզու ծավալուն ձեռնարկն է, որը մշակել է Հայաստանում երեխայի քնի առաջին հավաստագրված մասնագետ Աստղ Նադիրյանը: Հեղինակն օգտագործել է աշխարհի լավագույն մասնագետների առաջ քաշած, քնի լաբորատորիաներում ապացուցված մոտեցումները և սեփական կյանքի փորձը: Գրքի գլուխների տեսական և կիրառական հատվածներն ընթերցողին օգնում են ավելի խորը հասկանալ, գնահատել խնդիրն ու գտնել լուծումներ:

Աստղ Նադիրյանը երկու բալիկների մայրիկ է, անցել է այն ամենի միջով, ինչով անցնում է ընթերցողը: Կարծում եմ՝ չկա ավելի մոտիվացնող բան, քան քնի մասնագետ մայրիկը, որի երեխաներն էլ անցնում են նույն ճգնաժամերով, ինչ մյուս երեխաները: Ի տարբերություն քնի մասին շատ այլ գրքերի՝ այստեղ շատ է խոսվում երեխաների նորմալ քնի մասին: Հեղինակը չի պարտադրում երեխաներին քնեցնել խիստ ռեժիմով, առանձին սենյակում կամ հատուկ ձևերով: Նա խրախուսում է զարգացնել ծնողական հմտությունները, լսել ու հասկանալ երեխային: Հեղինակի խորհուրդները շատ օգտակար են եղել «Ծնողի դպրոցում» նրա անցկացրած քնի սեմինարներին մասնակցած ծնողների համար: Բարի ընթերցում և խաղաղ քուն, սիրելի՛ ծնողներ:

Աննա Վելիցյան

«Ծնողի դպրոց» ծնողավարման, կրթական և հոգեբանական աջակցության կենտրոնի հիմնադիր տնօրեն

ՆԵՐԱԾՈՒԹՅՈՒՆ

Բարև, սիրելի՛ ծնող: Քանի՞ բաժակ սուրճ եք այսօր խմել: Ե՞րբ եք վերջին անգամ սիրելիի հետ առանց դադարի ֆիլմ դիտել կամ գնացել երեկոյան զբոսանքի: Ե՞րբ եք տաք լոգանք ընդունել՝ առանց վախենալու, որ հիմա թաց-թաց պիտի վազեք սենյակ: Ե՞րբ եք առանց վախենալու սպասել երեխայի քնի հերթական ժամին: Ե՞րբ եք վերջին անգամ առավոտյան արթնացել հանգստացած ու նոր օրվա երջանիկ սպասումով: Եթե հիմա դուք ուշադիր կարդում եք այս գիրքը, ուրեմն արդեն զգալի ժամանակ է անցել այս ամենից: Կամ էլ լսել եք ծնողների անքուն գիշերների մասին ու ցանկանում եք սկզբից կեթ ճիշտ անել ամեն բան: Երկու դեպքում էլ ճիշտ որոշում եք կայացրել՝ հենց հիմա այս գիրքը կարդալով:

Քունն անհատի և ամբողջ ընտանիքի առողջության ու երջանկության հիմնաքարերից մեկն է, ինչպես սնունդը, ֆիզիկական ակտիվությունը: Քունը բնությունից մեզ տրված բնական երևույթ է, սակայն անբնությունը դարձել է 21-րդ դարի համաճարակը: Մեր երեխաներն էլ ի ծնե «ծրագրված» են քնել, դա նրանց բնական պահանջն է, ինչպես ուտելը, շարժվելը, շնչելը: Ուրեմն ինչո՞ւ ես հիմա դու, իմ սիրելի՛ ծնող, դժվարությամբ քնեցնում ձեր անուշ փոքրիկին:

Երեխաները սիրում են և ուզում են քնել, սակայն ժամանակակից կյանքը մեզ հաճախ խանգարում է տեսնել ու բավարարել երեխայի պահանջմունքները, ապահովել քնի համար բարենպաստ պայմաններ և երեխայի բնական պահանջին ու կարողություններին համապատասխան առօրյա: Մյուս կողմից՝ երեխայի քնի շուրջ միֆերն են խանգարում մեզ. չափից շատ ենք պահանջում թե՛ փոքրիկից, թե՛ ինքներս մեզնից:

Գիտե՞ք՝ ամենահեշտն ի սկզբանե այս ճամփորդությունը գիտելիքներով ու իրատեսական սպասելիքներով սկսելն է, որ երեխան բնական իմաստով լինի «նորմալ քնող»: Այդպես դուք ի սկզբանե կարողանում եք ճանաչել փոքրիկին, հասկանալ նախանշանները, ձևավորել ճկուն ռեժիմ և վայելել ձեր գրկում քնած փոքրիկին: Սակայն եթե խնդիրները վաղուց են ձևավորվել, և քնելը չի բավարարում, հոգ չէ, միասին դրանք էլ կհաղթահարենք:

Ես էլ եմ եղել այնտեղ, որտեղ դուք եք այժմ: Եղել եմ հոգնած, մոլորված, ամեն անգամ քնեցնում էի և համացանցում փնտրում քնի, կրծքով կերակրման, փորիկի ցավերի մասին հոդվածներ: Եվ այդպես ավելի ու ավելի էի խճճվում հակասական տեղեկությունների անսահման հոսքի մեջ: Փնտրում էի խնդիրներ այնտեղ, որտեղ դրանք չկային: Վախենում էի համատեղ քնից, թեև դա ջերմագույն պահ էր, և, պատկերացրեք, բազմաթիվ խնդիրների լուծում: Ես էլ էի մտածում, որ երեխաներն ուղղակի ծնվում են, ուղղակի քնում, ուղղակի ուտում, ուղղակի մեծանում... Ի՞նչ դժվար բան է... Բայց արի ու տես, որ ժամանակակից կյանքի ռիթմն այլ է. որքան էլ բնական ծնողավարման ուղղությամբ գնանք, գիտելիքն ու իրատեսական սպասելիքները պետք են ծնողներին՝ հավասարակշիռ ու սթափ գործելու համար: Մյուս կողմից էլ այդքան հզոր ինֆորմացիոն հոսքից առաջացած տագնապներն էին՝ նորմա՞լ է երեխաս, ինչո՞ւ չի քնում երեք ժամ, ինչպե՞ս համատեղել մեծական կյանքն ու ռեժիմը:

Գրեթե ամեն բան կարելի է փոխել, բարելավել, եթե կա ցանկություն, համբերություն և հետևողականություն: Իսկ երբեմն էլ պարզապես պետք է թուլանալ, լսել երեխային, և ամեն բան հունի մեջ կընկնի:

Մի պահ պատկերացրեք՝ կերակրել եք փոքրիկին և հանգիստ ժամանակ եք անցկացնում ամուսնու հետ: Հետո լողացնում եք, հագցնում գիշերազգեստը: Ապա գալիս եք սենյակ, որն արդեն պատրաստ է քնելու համար: Շոյում եք, գրկում, համբուրում, հեքիաթ պատմում կամ երգում, բարի գիշեր մաղթում, պառկեցնում փոքրիկին և դուրս գալիս սենյակից կամ մնում փոքրիկի հետ, գրկում և միասին քնում՝ հանգի՛ստ, առանց լացի և նյարդայնանալու: Փոքրիկը հանգիստ քուն է մտնում ձեր գրկում՝ առանց թափահարելու կամ գնդակի վրա թռչկոտելու: Փոքրիկ հրաշքը պտտվում է, խաղում թաթիկներով ու ոտքերով, գղզղում կամ հանգիստ ուտում իր կաթիկը, հետո անուշ քուն մտնում: Դուք տաք ընթրիք եք վայելում սիրելիի հետ, ֆիլմ նայում, գիրք կարդում և ապա պառկում քնելու, մինչև առավոտ կամ առնվազն մի քանի ժամ անդադար քնում մինչև կերակրումը, որից հետո փոքրիկը նորից արագ քնում է իր անկողնում կամ ձեր կողքին:

Այս ամենը հնարավոր է: Ֆանտաստիկա չէ: Հետևելով գրքի խորհուրդներին՝ կարող եք առողջ քնի հիմքը դնել, ինչից հետո դուք էլ կարող եք այսպիսի երեկոներ ունենալ ընդամենը մի քանի շաբաթում (և գաղտնիքը գործողությունների հետևողականությունն է, ձեր աշխատանքը): Իսկ եթե

ամբողջական գիրքն այստեղ է՝