5 צעדים ללילה שקט

(מדריך מקוצר להרגלי שינה בריאים

אצל הקטנטנים בגילאי 5 חודשים עד 5 שנים)

אני מציגה בפניכם מדריך מקוצר של הרגלי שינה בריאים לילדים בגיל הרך, המהווה בסיס להקניית שינה איכותית לילד, עצמאות וביטחון בהורים.

בזכות המודעות החדשה, כל הורה יכול להנות מלילה שקט ושינה רצופה עבור עצמו ועבור הילדים שלו.



<u>אזהרה:</u> מדריך זה יכול לשנות את חיי ההורים ולגרום לך לישון לילה שלם.

© כל הזכויות שמורות לליפני השינה – אנה גורביץ'

הרבה הורים שאלו אותי שאלות כמו:

- ✓ אני עושה הכל, אבל הילד שלי לא ישן, למה?
- ✓ הילד שלי מתעורר 3 פעמים בלילה ואנחנו לא מצליחים להחזיר אותו לישון, מה לעשות?
- ✓ הילד נרדם רק על הידיים בקפיצות על הכדור פיזיו, איך לשנות את זה?
- ✓ הילד שלי לא מוכן לישון במיטה שלו, הוא כל הזמן מבקש ידיים ואנחנו נאלצים לשים אותו לישון איתנו, איך לשפר את זה?
- ✓ האם הילד שלי צריך לאכול\לשתות בזמן השינה שלו בלילה?
- ✓ לכמה זמן שינה הילד שלי בכלל זקוק?
- ✓ מתי הילד שלי ישן לילה רצוף מבלי להתעורר?
- ✓ אנחנו ממש אבודים ומיואשים... הילד כל הזמן בובה, מה עושים?
- ✓ הילד שלי יותר מידי היפראקטיבי, הוא פשוט לא מתעייף וקשה להשכיב אותו לישון, איך להתמודד איתו?

יש עוד שאלות רבות שהורים שואלים ולכולם יש **<u>מכנה משותף אחד</u>**

מה צריך לעשות בפועל

כדי שהילד ישן לילה רצוף מבלי להתעורר באמצע?

מהניסיון שלי אחד המרכיבים החשובים ביותר בחינוך הילדים, הוא **<u>הקניית הרגלי שינה בריאים ונכונים</u>**. בעזרת מרכיב זה ניתן להתגבר על הרבה מכשולים, לפתח אצל הילד עצמאות וכמובן ביטחון בהורים.

© כל הזכויות שמורות לליפני השינה – אנה גורביץ'

<u>הרגל שינה בריא</u> – זו היא דרך בה הילד <u>יודע להירדם באופן עצמאי ללא התערבות</u> של ההורה. הרדמות עצמאית אינה מונעת יקיצות בלילה, אלא את הצורך של התינוק בסיוע לחזור לישון. היקיצות הן טבעיות ותשארנה גם לאחר מכן, אבל התינוק לא יקרא לאבא ואמא בכל פעם להשכיב אותו בחזרה, אלא יחזור לישון לבד מבלי שתרגישו את זה כמעט.

אם אתם רוצים להחזיר לחייכם **לילות שקטים ורגועים**, זוגיות מדהימה ולקום כל בוקר עם חיוך, **המשיכו לקרוא** את המדריך עד סופו.

לפני שנצלול עמוק לתוך **5 הצעדים להרגלי שינה בריאים , בואו נבין מהי *חשיבות השינה בחיינו***

הצעד הראשון

~ יצירת עוגנים קבועים ~



אגלה לכם סוד למה כל משפחה שנייה בארץ לוקחת היום יעוץ שינה.

ולמה כמעט כל אמא מקלידה את המשפט הנחשק ביותר עבורה, ומנועי החיפוש של גוגל מפוצצים במידע כה חשוב: "איך להרדים את התינוק בלילה".

הסיבה לכך היא חוסר שגרה והתמדה אצל ההורים.

בואו נחזור רגע לילדות של ההורים שלכם או שאפילו לשלכם.

(בוודאי גם עכשיו תשמעו מהם משפטים כמו: "לנו לא היתה יועצת שינה והסתדרנו", "אתם דור המפונקים לכל דבר צריכים יועץ")

ובאמת יש משהו במה שהם אומרים.

פעם לא היה מקצוע כזה של "יועצת שינה" לטוב ולרע.

ההורים התמידו במה שהם עשו ובנו לילדם שגרה יום יומית והילדים הקשיבו להם לטוב ולרע.

כל אחד מאיתנו נולד וגדל בסביבה מסויימת, בה היה סדר מסויים.

© כל הזכויות שמורות לליפני השינה – אנה גורביץ'

ידענו שיש ארוחת בוקר, צהריים, ערב, מתי משחקים ומתי הולכים לישון. ההורים שלנו הכתיבו לנו את סדר היום ובנו לנו שגרה מסויימת.

עברו שנים, אנחנו גדלנו והתבגרנו, העולם השתנה משמעותית

ויחד איתו סדר היום והשגרה שלנו. אנחנו עובדים הרבה שעות, הולכים לישון מאוחר, קמים מוקדם ממה שהינו רוצים או שלהיפך מאוחר מהשעה המומלצת. אוכלים שטויות, הארוחות לא מסודרות, חלקינו גם מפספסים אותם. אנחנו טרודים בכל מיני מחשבות ורובנו דיי עסוקים בלשרוד בעולם האינפורמטיבי הזה, שפחות דורש מאיתנו עבודה פיזית, אלא יותר מנטאלית. (טוב נסחפתי לנושא אחר עליו מבטיחה לדבר בפוסטים הבאים שלי)

למעשה הגענו למקום של ***שגרה שבנויה מחוסר שגרה.***

הזמן עובר ואנחנו לא מספיקים למצמץ והנה כבר הפכנו להורים.

חלקינו ישר בונים סדר יום לתינוק הטרי וחלקינו זורמים עם "השגרה" שלנו ביחד עם הקטני (שבמצב כזה, הוא מאוד מהר מחליף לכם את התחנה לשגרה שלו).

אתן לכם דוגמא מהחיים שלי.

בתור אמא מודרנית שקראה הרבה חומרים על ילדים וידעה (תיאורטית) בכל מצב מה צריך לעשות, תמיד אמרתי: "הילד שלי ישן מתי שהוא רוצה ויאכל מתי שהוא יבקש". "הוא יודע יותר טוב ממני למה הוא זקוק". "אני רוצה להיות חברה לילד שלי ולא שומרת ראש". ועוד הרבה משפטים בסגנון. רק שבתור אמא צעירה, שכחתי שאני קודם כל אמא... הזמן עבר ונתנאל באמת עשה כרצונו. לא היה לו סדר יום קבוע, הוא הלך לישון מתי שרצה וקם לאכול מתי שרצה. הכל היה טוב ויפה עד לרגע שבו הוא הלילה והיום התהפכו ואני הפסקתי לישון. פה הבנתי שלא היה לו סדר יום קבוע ובנראה שפספסתי משהו חשוב. (למזלי כשהבנתי את זה הוא היה בן 7 חודשים וידעתי לפנות לעזרה מקצועית בזמן, בדיוק כמוך 😊)

© כל הזכויות שמורות לליפני השינה – אנה גורביץ'

כיצד לארגן סדר יום קבוע לילדכם?

נסו לארגן את היום כך, שיהיו בו **עוגנים קבועים בשעות קבועות**.

לדוגמא: ארוחות, זמני משחק, יציאה לסידורים או טיול עם עגלה בשעות קבועות.

סדר היום וסימני הדרך הקבועים יקנו לילדכם תחושת ביטחון ויקלו עליו ועליכם את ההתנהלות במשך היום ויסייעו בסידור שנות היום שלו.

רק תחשבו כמה דברים חדשים מצפים לגוזל הקטן שלכם, ומה הוא עוד יצטרך לעבור בעולם הגדול הזה. ואתם, ההורים, נמצאים כאן בשביל לתת לו את המקום הבטוח, את תחושת הביטחון שהכל בסדר, שהוא יכול לגדול ולהתפתח בשלווה וברוגע. והדרך הטובה ביותר היא לתת לו חום, אהבה וביטחון יחד עם סדר יום קבוע. הסיבה למה הקטני מרגיש ביטחון, כי הוא יודע את סדר הדברים, ולדוגמה יודע שאחרי ארוחת ערב יש מקלחת, אחרי מקלחת שמים פיז'מה וכד'.

חשוב מאוד שגם במהלך היום הילד שלכם ישן במיטתו, כדי שילמד שיש מיטה אחת קבועה בה הוא ישן בתנאים טובים ומתאימים. ולא, אל תנסו להרדים את הילד כל פעם במקום אחר על מנת שיתרגל להירדם במצבים שונים. אין צורך בזה. ברגע שילדכם יודע מה היא המיטה שלו ושהיא מסמלת שינה, כשתרצו לצאת מהשגרה ולנסוע לחופשה בת כמה ימים, או סופ"ש אצל המשפחה, ברגע שתייצרו לו את התנאים האופטימאליים, הוא יודע להירדם גם שם.

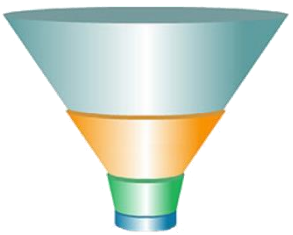
תחשבו רגע על עצמכם, אם היתם נרדמים כל פעם במקום אחר, פעם בסלון, פעם בחדר שינה, באמצע הלילה עוברים לישון לחדר אורחים, האם זה היה נוח לכם ונותן הרגשת ביטחון ורוגע? סביר להניח שלא. אותו הדבר קורה גם לילד. אבל אם אתם כל הזמן ישנים במיטה שלכם ופעם ב כשיוצאים לחופשה או מתארחים במרום אחר, אתם תישנו במיטה נוחה שממוקמת במקום אחד (ולא מזיזים אותה בכל הפינות הבית) אז תדעו לישון שינה איכותית.

חשוב לי לציין שאם קרה שהילד נרדם ברכב, או בסלון, לא קרה כלום. אבל ממליצה בחום להימנע מזה ככל האפשר ולא להביא למצבים כאלה של הרדמות לא במיטה. הרי אתם רוצים לעזור לו להירדם באופן עצמאי.

© כל הזכויות שמורות לליפני השינה – אנה גורביץ'

הצעד השני

~ טקס שינה – המשפך ~



הורדת הילוך אנרגטי לקראת השינה

טקס השינה

הרדמה בהתאם לשלב (ראו בהמשך)

לטקס שינה יש חשיבות גדולה. והוא נועד בשביל לעזור לילדכם להפריד בין יום ולילה. אנחנו מייצרים מאין משפך שמטרתו **להוריד "הילוך" לפני שנכנסים למיטה** ולהכין את הילד לשינה איכותית ונעימה.

חשוב שסדר הדברים בטקס יהיה קבוע ופחות או יותר באותם זמנים. ושוב חשוב לי להדגיש שאותו הטקס צריך לחזור על עצמו כל יום (גם אם אתם נמצאים בחופשה או אצל קרובי משפחה). כמובן שבטקס השינה אין מקום למשחקים וכולו צריך להתנהל בתוך החדר בו ישן ילדכם ועד להירדמות שלו.

✓ **בזמן הטקס** אפשר לשים מוזיקה רגועה ברקע, אור דולק, חשוב לילד שיהיה תוכן. כמו סיפור לפני השינה, מסאג', אמירת לילה טוב לצעצועים וכו'.

לאחר מכן כבו את האור או את המוסיקה (אם היה) **והשכיבו את ילדכם לישון.**

© כל הזכויות שמורות לליפני השינה – אנה גורביץ'

אחרי המקלחת אני עושה לו עיסוי קצר, שמה לו פיג'מה, מסרקת לו את השיער (יש לו שיער ארוך, מה לעשות ☺), לאחר מכן אנחנו אומרים לילה טוב לצעצועים שלו שאיתם הוא ישן, ואז אומרים לילה טוב לאמא ואבא ואני לוקחת אותו לכבות את האור. עם האצבע הקטנה שלו הוא לוחץ על המתג ופתאום נהיה חושך (הוא מאוד מתלהב מזה). אני משאירה לו אור קטן בחדר, משכיבה אותו במיטה הוא לוקח מוצץ ואת הכלב שלו ומחבה עד שאכסה אותו עם השמיכה. לאחר מכן אני שוב אומרת לו לילה טוב, ויוצאת מהחדר ונתנאל נרדם.



חשוב שתבינו, **<u>שגם אתם מסוגלים להגיע ללילות שקטים</u>** ולהרדמה עצמאית של הילד. היתי במקום שלכם ועברתי את כל השלבים מהתחלה ועד הסוף והיום גם כשיש מקרים שנתנאל מתעורר קצת, כי הוא חולה או לא מרגיש טוב, גם אני וגם נתנאל יודעים להתמודד עם זה. ואם אני (ועוד משפחות רבות) הצלחנו לעבור את כל הדרך בעזרת השיטה, ולהגיע ללילות שקטים ורצופים, זה בהחלט מעיד על כך שגם אתם יכולים.

© כל הזכויות שמורות לליפני השינה – אנה גורביץ'

הצעד השלישי

~ זיהוי סימני עייפות ~



חשוב מאוד לזהות את סימני העייפות ולהענות להם מהרגע שזיהיתם אותם **(לא יאוחר מ-30 דק').**

הסימנים הנפוצים הם:

1. **שפשוף עיניים**
2. **גירוד באוזן\ראש**
3. **פיהוק**

עוד סימן שלפיו אתם יכולים לזהות שהילד שלכם עייף, זאת ההיפראקטיביות שלו. כאן אני נזכרת במיתוס שרובינו שמענו מהסביבה שצריך "למשוך" את הילד עד שיתעייף ואז הוא ישן לילה שלם או לפחות כמה שעות טובות.

כאשר ניסיתי לעשות זאת,
החלום של הלילה ארוך ושקט, פשוט התנפץ לי בפנים

ברגע שאתם יודעים שילדכם כבר ממזמן היה צריך ללכת לישון, אבל הוא בכלל לא נראה עייף, צריכה להדלק אצלכם נורה אדומה.

הגוף שלו נמצא בעייפות יתר ומפריש אדרנלין (מה שגורם לילדכם להכנס להיפראקטיביות) ובמצב כזה מאוד קשה להרגיעו ולהשכיבו לישון. וגם כשהצלחתם להשכיב אותו, רוב הסיכויים שהוא יתעורר בלילה ולא פעם אחת. לכן, *הימנעו מהלגיע למצבים של עייפות יתר* ותמיד תזכרו שה*יענות* מוקדמת תקל על תהליך ההירדמות של ילדכם *ותיטיב את איכות השינה* שלו.

© כל הזכויות שמורות לליפני השינה – אנה גורביץ'

הצעד הרבעי

~ מחזורי שינה (שנת יום ושנת לילה) ~



<u>דבר ששינה לי את ההבנה</u> לגבי השינה של נתנאל היה מחזורי השינה.

מחזור שינה של תינוק נמשך *בשעה* ומתחלק *לשני חלקים*.

בחלק הראשון הוא רואה חלום, לכן ניתן לראות שהוא זז הרבה, ממצמץ עם העניים ובאילו לא ישן.

כאשר בחלק השני של מחזור השינה, הוא נכנס לשינה עמוקה, בה ניתן לראות נשימות סדירות, הגוף רפוי ורואים שהילד פשוט ישן "כמו תינוק".

אחרי שעה, מחזור שינה מתחדש ושוב הילד נכנס לשנת חלום.

1. **<u>שנות יום</u>**

שנות יום מתחלקות לכמה חלקים בהתאם לגיל של הילד (ראו טבלה שלמעלה)

במידה והילד שלכם ישן מחזור שינה שלם, כלומר שעה, ואז הוא החליט שהוא מתעורר, אין סיבה להחזירו לישון, המערכת הגופנית התרעננה והוא יכול לקום ולהמשיך את היום.

- ✓ הילד צריך לישון צהריים לא יותר מ-3 שעות סה"כ, אחרת הוא עלול "להפוך" את הלילה והיום.
- ✓ הילד צריך לישון לא פחות מ – 45 דק' (רצוי שעה) בצהריים, אחרת, סביר להניח הוא יגיע לטקס השינה בעייפות יתר.

2. **שנות לילה**

גם בשנות לילה, מחזור שינה הוא אותו מחזור, רק שההתיחסות שלנו אליו היא קצת אחרת.

באשר הילד מתעורר באמצע הלילה, ***המטרה שלנו להחזירו לישון***.

עשו זאת כפי שעשיתם בתחילת הלילה לפי השלב בו אתם נמצאים (פרוט של השלבים נמצא בבונוס ראו בהמשך).

באשר הילד מתעורר, חשוב שלא להכניס זמני משחק וגורמים נוספים ש"יעירו" אותו יותר, אחרת הוא פשוט לא ירצה לחזור לישון. יהיה לו "שווה" להישאר ער, כי מסביב יש הרבה הפתעות וקהל נדיב בדמות ההורה.



© כל הזכויות שמורות לליפני השינה – אנה גורביץ'

הצעד החמישי

~ בוקר טוב – יום חדש ~



כדי שלא יווצר בלבול אצל ילדכם מתי נגמר הלילה ומתחיל היום,

גם כאן חשוב לעשות טקס התעוררות קצרצר.

<u>לפתוח תריסים, להגיד "בוקר טוב" ולהתחיל את היום בחיוך.</u>

מאוד חשוב שאם החלטתם שעכשיו **<u>התחיל הבוקר</u>** - **<u>תבהירו את זה לילדכם.</u>**

תכנסו לחדר עם חיוך (גם אם כימעט ולא ישנתם), חבקו אותו ותגידו בוקר טוב.

אבל אם אתם יודעים שזה עדיין *<u>לא הזמן להתחיל את היום</u>*,

אז *<u>החזירו את ילדכם לישון עד שתגיע שעת הבוקר</u>*.

חשוב שתהיו החלטיים, מאוד ברורים ובטוחים בעצמכם. כך הילד ילמד שיש לו על מי לסמוך וידע שאפשר לבטוח בכם (זה קשור בכל תחום, לא רק בשינה), אחרת הוא פשוט לא יבין מה רוצים ממנו וכבר בלילה הבא "ינסה" אתכם בשעת בוקר מוקדמת.

© כל הזכויות שמורות לליפני השינה – אנה גורביץ'

אם הגעת עד לכאן, סימן שבאמת חשוב לך להצליח והלבין איך לגרום לילד לישון לילה שלם, לכן החלטתי לתת לך בונוס

---

4 שלבי ההירדמות בשיטת "לילה טוב"

(או מה צריך לעשות בפועל)

שיטת 'לילה טוב' פותחה על ידי המורה שלי **גנית פרג** לפני למעלה מ-15 שנה. זו השיטה הראשונה ללימודי הרגלי שינה בריאים שפותחה בישראל ודוגלת במענה תמידי ומיידי לבבי, השיטה המקורית שמלמדת את התינוק הירדמות עצמאית תוך כדי חום ומגע ולרגע לא משאירה את הילד לבכות. והיחידה שמותאמת לקהל הישראלי.

השיטה בנויה מ – **4 שלבים** אותם נעבור בהמשך

(???) אז מה צריך לעשות בפועל כדי שגוזל שלכם ירדם...

אם הילד שלכם ישן אתכם במיטה, נרדם על הידיים ובכלל זקוק לגורם חיצוני כלשהו על מנת להירדם, התחילו בשלב הראשון

בשלב הראשון:
אחרי שביצעתם את טקס השינה, תשימו כיסא ליד המיטה של ילדכם תתיישבו.
לטפו את הילד עד שיירדם.
דאגו שההירדמות תתבצע במיטה עם המגע שלכם.
חשוב מאוד שהמגע יהיה בשליטתכם ולא בשליטת הילד.
אם הוא מתרומם, החזירו אותו למצב שכיבה, במידה והמגע לא עוזר והילד מתחיל לבכות, הרימו, הרגיעו על הידיים והחזירו מיד כשנרגע.

© כל הזכויות שמורות לליפני השינה – אנה גורביץ'

בשלב השני:

ההרדמה תתבצע ללא מגע
שבו לידו מבלי לגעת. אם הוא בוכה וזקוק לכם, הרגיעו תחילה במיטה ואם לא מצליח, אז על הידיים. יש לדאוג שההרדמות הסופית תהיה ללא מגע.

בשלב השלישי:

שבו על כיסא רחוק יותר, בטווח ראייתו, כאשר יוכל לראותכם כשמרים את הראש, אך לא מאוד קרוב. כמובן שאם החל לבכות יש לגשת אליו, להרגיע, להשכיב חזרה למיטה ולחזור לשבת בכסא.

בשלב הרבעי:

אתם אומרים "לילה טוב", נותנים נשיקה ויוצאים מהחדר.
אם הילד בוכה יש לחזור, להרגיעו ולהחזירו למיטה ולצאת מהחדר.

(!!!) אם ילדכם מתעורר בלילה, עשו את אותם הפעולות בהתאם לשלב בו אתם נמצאים

(!!!) המעבר בין השלבים יכול לקחת בין שבוע לשבועיים ואף יותר. לכל ילד צריך להתאים את השיטה באופו אישי וישנם הורים שלאו דווקא צריכים לעבור את כל 4 השלבים.

אלו הם 5 צעדים בהם אני משתמשת באופן אישי שגורמים לי ולעוד משפחות רבות בישראל לישון בשקט ולקום מלאי מרץ ושימחה בבוקר. צעדים אלה מקנים הרגלי שינה בריאים לבני ועוזרים לי ולמשפחתי לישון לילה שלם ומייצרים לנו הזדמנויות להנות מרגעים של שקט ושלווה.

אתם מוזמנים לפנות אלי בשאלות וכמובן, אם אתם רוצים לקבל עוד טיפים בנושא של הרגלי שינה בריאים, אתם מוזמנים לבקר בעמוד שלנו בפייסבוק https://www.facebook.com/Anna.Bedtime

שיהיה לכם המון בהצלחה

ותזכרו תמיד שעקביות היא ה-מפתח להצלחה!

© כל הזכויות שמורות לליפני השינה – אנה גורביץ'

בונוס מיוחד בשבילכם, כי קראת את המדריך עד הסוף!!!



בין אם אתם מרוצים מהלילות והשינה של ילדכם, או שלהפך מחפשים מה לשנות, בין אם כבר פתחתם דף חדש, או שאתם מתקשים לעשות את השינוי המיוחל – אני יודעת עליכם דבר אחד בוודאות: אם הגעתם עד לכאן, **חשוב לכם להקנות לילדכם הרגלי שינה בריאים** וכמובן להחזיר לעצמכם את השקט והרוגע.

אני באמת מתרשמת מעצם ההשקעה שלכם בעצמכם וילדכם, שמתבטאת בקריאת המדריך הזה, ורוצה להביעה את הכרתי במעשים. לכן אני שמחה להציע במחיר מוזל את האפשרות לקבל ממני את המיני קורס שלי "לפני השינה" שיעזור לכם להתחיל בהרדמות שקטות ללא בכי ועצבים ולפנות לכם את הזמן שאחרי ההרדמה.

ההצעה שלי מוגבלת ל-20 הנרשמים הראשונים

למעבר להצעה יש ללחוץ כאן

טלפון: 050-915-9432

מייל: byanna.g@gmail.com

© כל הזכויות שמורות לליפני השינה – אנה גורביץ'

מי אני?



שמי אנה גורביץ',
ואני לשני בנים נתנאל ואיתי-אל.
היום אני ***יועצת שינה בשיטת "לילה טוב"***
מבית גנית פרג, הדוגלת במענה תמידי לבכי
ומקנה הרגלי שינה בריאים בקרב ילדים.
את דרכי התחלתי מאז שהפכתי לאמא צעירה.
כאשר האוצר שלי נתנאל הגיע לגיל חצי שנה,
הוא החליט שלא בא לו לישון בלילה ובתוצאה
מזה הימים והלילות שלי התמזגו והפכו להיות
לבלתי נסבלים. אפילו בשלב מסוים בעלי
נאלץ לישון בחדר אחר על מנת שיוכל לתפקד
במהלך היום.
הבנו, שאנחנו צריכים לפנות לעזרה ופנינו לחברה שהיא יועצת שינה. במשך מספר חודשים הועברנו תהליך מדהים שהיו בו עליות וירידות, תסכול ושימחה, קושי רב ולבסוף "הגשמת חלום" (אנרגיות להתחיל את היום בחיוך ובכיף אחרי לילה שלם של שינה רצופה של כל המשפחה) וכמובן בעלי חזר לישון יחד איתי ☺

ומאז כשהיו שואלים אותי "נו מה, הקטנצ'יק נותן לך לישון בלילה?", יכלתי להגיד בגאווה "כן, הוא ישן כ-12 שעות מבלי להתעורר". וזה היה מעלה לי חיוך ענק.

חברות התחילו להתעניין איך זה קרה שנתנאל התחיל לישון, ההורים היו מופתעים ואנשים שאני כימעט ולא מכירה התחילו לפנות אליי ולבקש עזרה וטיפים כיצד להרדים את ילדהם.

מבלי לשים לב התחלתי לעזור לכל מי שפנה אלי. חימם לי את הלב לדעת שבעזרתי יש עוד משפחה שישנה בשקט, שיש לבעל ואשה את כל הערב להיות ביחד ולהנות בקרבתו אחד של השני, כאשר הילד כבר ממזמן ישן. ביחד עם זאת הבנתי שזה שעברתי תהליך, זה עדיין לא הופך אותי למקצועית.

© כל הזכויות שמורות לליפני השינה – אנה גורביץ'

לכן הלכתי למקור ללמוד יעוץ שינה אצל המנטורית המובילה בתחום, מפתחת השיטה "לילה טוב" – גנית פרג. שם קיבלתי את הכלים הנדרשים על מנת לייעץ למשפחות ולהעביר אותם את כל התהליך בצורה מסודרת. מאז עברו דרכי מאות משפחות. כל מי שעבר את התהליך בליווי הצמוד הצליחו להגיע ללילות שקטים ורצופים וקיבלו את השקט שלהם חזרה.

כל משפחה שאני עוזרת לה – מגשימה לי את החלום של לדעת שעוד ילד קיבל הרגלי שינה בריאים.

אני מזמינה אתכם לתת לעצמכם ולילדכם מתנה לכל החיים

אם אתם רוצים לקבל טיפים נוספים, בקרו אותנו בפייסבוק:

https://www.facebook.com/Anna.Bedtime

מאחלת לכם לילות שקטים ורצופים

אנה גורביץ'

© כל הזכויות שמורות לליפני השינה – אנה גורביץ'