

Как уложить спать

«НЕХОЧУХУ»

Существует много способов уложить ребёнка спать

Я приведу только несколько эффективных примеров для родителей у которых с этим проблема и которые зачастую говорят: «Нам тяжело, ребёнок часто не спит по ночам!».

В самочувствии ребёнка большую роль играет обстановка и атмосфера вокруг него. Эти проблемы не решаются сами по себе, они относительно устойчивы. Самая важная составляющая в жизни ребёнка это - Сон.

1. Хорошо постелешь, хорошо поспишь.

Вам нужно обустроить для ребёнка уютное местечко (гнездышко), которое он бы признал своим родным, близким, -это хороший залог тихой и спокойной ночи.



2. Играйте, занимайтесь с ребёнком. Что ребёнок в течении дня не получил, всё это он захочет наверстать ночью. Запомните это! Малыш уснёт только после того, когда проведёт время с родителями, увидит, поиграет с ними, побездельничает. Найдите

время, чтобы побыть с ним.

3. Приучайте детей брать с вас пример. Произносите определённые фразы мягким и убедительным голосом, вроде таких: «Сегодня столько дел переделал, очень устал, пойду-ка я спать, чтобы быть завтра в отличной форме», «Хорошо, сегодня надо пораньше лечь спать», «Я так прекрасно себя чувствую, очень хорошо выспался», «Такой хороший сон приснился мне сегодня», - у

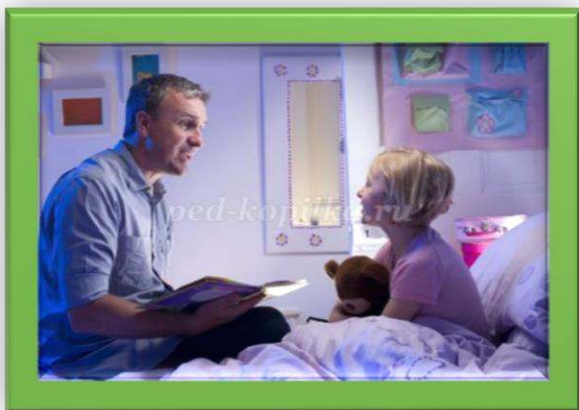


малыша создают положительный образ сна. И тогда он понимает, что идти спать к себе в уютное гнёздышко это - Счастье и Радость!

4. Днём тоже важно спать.

Многие родители считают, что если сократить время дневного сна, то к вечеру ребёнок сильно устанет и ему будет проще заснуть - это не так. Дневной сон, протекает независимо от ночного сна, у него другая важная функция. Она даёт возможность

отдохнуть мозгу малыша и почувствовать себя эмоционально спокойным, бодрым. Улучшается способность к запоминанию и тому подобное. Дневной сон, таким образом сохраняет баланс и по-своему важен, он должен быть регулярным и своевременным.



5. Провожайте ребёнка до кровати.

Малышу будет намного проще ложиться спать, когда вы приучите его к маленькой церемонии, повторяющейся каждый раз, когда вы сопровождаете в кроватку в дружелюбной, мягкой форме. Перед этим выполнив необходимые

гигиенические процедуры: туалет, чистка зубов и другие. Почитайте ему на ночь сказку.

Итог:

Задача родителей - необходимо ребёнка вернуть в привычное русло.

Малыш должен засыпать в своей кроватке, и именно от него это зависит.

Чтобы спокойно спать, нужно помочь ему вернуться в нормальный режим, чаще всего для этого достаточно несколько правил:

- как в вечернее, так и в дневное время, приучить ребёнка к размеренному распорядку дня, чтобы его жизнь была упорядоченной;
- соблюдая привычную церемонию, в одно и тоже время укладывать его спать;
- спокойным, мягким и твёрдым голосом успокоить ребёнка, если он начинает сопротивляться;

- окружить малыша любовью и заботой и не отходить от намеченного курса, доверять ребёнку и своему инстинкту;



Нельзя делать следующие действия:

- давать ребёнку успокоительных средств и медикаментов;
- приходить в комнату ребёнка по первому его зову;
- ждать, когда ребёнок заснёт, чтоб уйти.

**Проблемы со сном вашего ребёнка надо решать!
Я надеюсь на то, что благодаря моим небольшим примерам, большинство родителей убедится, что в их силах решить проблему сна у своего ребёнка.
Родители, не затягивайте с этим, не откладывайте решение проблемы на неделю, месяц и тем более год.**

