

# Как подготовить ребёнка ко сну.



*Сон — важнейшая физиологическая потребность организма. Она идёт наравне с потребностью в пище, воде и воздухе...*

Каждый **родитель** хотя бы раз в жизни сталкивался с проблемой укладывания детей спать. Ситуация, когда за окном уже давно темно и пора спать, а **ребёнок не хочет ложиться**, чрезмерно активен и не только не хочет спать, но и всячески противится отходу ко сну, знакома если не всем, то точно большинству.

**Родитель** всячески пытается уговорить **ребёнка** пойти спать, иногда физически его несут в кровать, но далеко не всегда это даёт результат. В итоге и **родитель без сил**, и **ребёнок** уже находится в состоянии истерики.

Одна из причин повышенной тревожности детей - недосыпание. Дети тяжело укладываются спать и поздно засыпают. Утром их сложно разбудить, и так день за днём, неделя за неделей, результат - дети плаксивы, раздражительны, капризны.

Полноценный сон очень важен для психического и физического здоровья малыша. Правильно организованная **подготовка** к ночному отдыху помогает ребенку быстрее успокоиться и погрузиться в крепкий сон, а утром проснуться свежим и отдохнувшим.

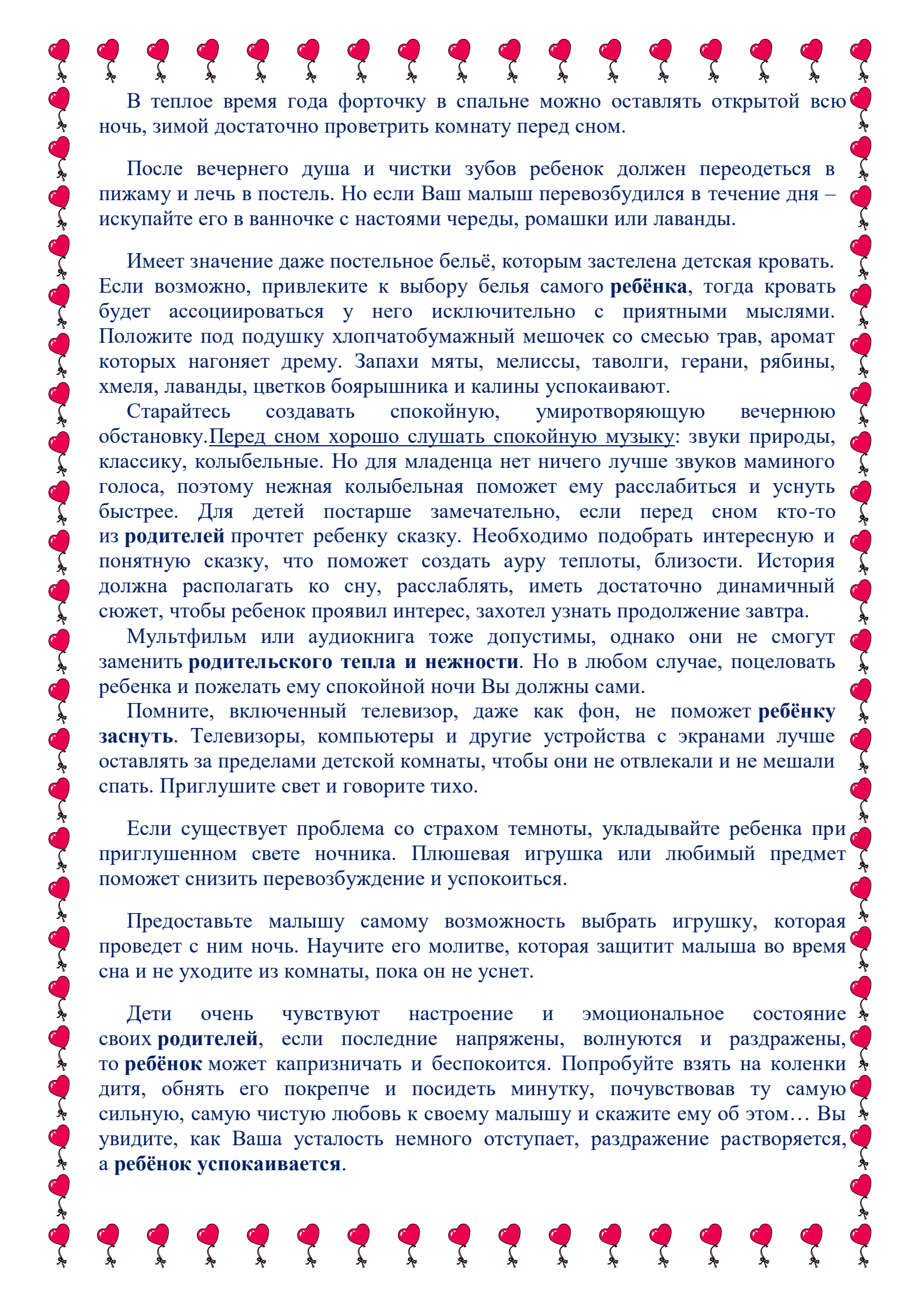
Каждый ребенок уникален, поэтому и ритуалы перед сном могут быть разными: для кого-то лучше одно, для кого-то – другое. В любом устоявшемся порядке действий важна последовательность.

С раннего детства старайтесь укладывать малыша в одно и то же время, тщательно соблюдая заведенный ритуал. Конечно, Вы можете сделать исключения, например, на Новый год или день рождения, но в другие дни соблюдение режима должно быть обязательным для всех членов семьи.

Ритуал отхода ко сну может включать уборку игрушек, просмотр детского мультфильма, чтение книги, гигиенические процедуры, колыбельную.

Ужин ребенка должен быть легким, но достаточно питательным, чтобы ночью он не проснулся от голода. Перед самым сном малышу можно предложить, йогурт, стакан молока или кефира.

Вечером организуйте для ребенка спокойные игры, не допускайте шумных подвижных игр за несколько часов до сна. Можно заняться творчеством, рисовать, раскрашивать, лепить, делать аппликации, разыграть сценку с помощью игрушек, поиграть в **конструктор**, кубики, собирать пазлы и многое другое. Если есть возможность – сходите с ребенком на прогулку. После небольших физических нагрузок и свежего воздуха он заснет быстрее.



В теплое время года форточку в спальне можно оставлять открытой всю ночь, зимой достаточно проветрить комнату перед сном.

После вечернего душа и чистки зубов ребенок должен переодеться в пижаму и лечь в постель. Но если Ваш малыш перевозбудился в течение дня – искупайте его в ванночке с настоями череды, ромашки или лаванды.

Имеет значение даже постельное бельё, которым застелена детская кровать. Если возможно, привлеките к выбору белья самого **ребёнка**, тогда кровать будет ассоциироваться у него исключительно с приятными мыслями. Положите под подушку хлопчатобумажный мешочек со смесью трав, аромат которых нагоняет дрему. Запахи мяты, Melissa, таволги, герани, рябины, хмеля, лаванды, цветков боярышника и калины успокаивают.

Старайтесь создавать спокойную, умиротворяющую вечернюю обстановку. Перед сном хорошо слушать спокойную музыку: звуки природы, классику, колыбельные. Но для младенца нет ничего лучше звуков маминого голоса, поэтому нежная колыбельная поможет ему расслабиться и уснуть быстрее. Для детей постарше замечательно, если перед сном кто-то из **родителей** прочтет ребенку сказку. Необходимо подобрать интересную и понятную сказку, что поможет создать ауру теплоты, близости. История должна располагать ко сну, расслаблять, иметь достаточно динамичный сюжет, чтобы ребенок проявил интерес, захотел узнать продолжение завтра.

Мультфильм или аудиокнига тоже допустимы, однако они не смогут заменить **родительского тепла и нежности**. Но в любом случае, поцеловать ребенка и пожелать ему спокойной ночи Вы должны сами.

Помните, включенный телевизор, даже как фон, не поможет **ребёнку заснуть**. Телевизоры, компьютеры и другие устройства с экранами лучше оставлять за пределами детской комнаты, чтобы они не отвлекали и не мешали спать. Приглушите свет и говорите тихо.

Если существует проблема со страхом темноты, укладывайте ребенка при приглушенном свете ночника. Плюшевая игрушка или любимый предмет поможет снизить перевозбуждение и успокоиться.

Предоставьте малышу самому возможность выбрать игрушку, которая проведет с ним ночь. Научите его молитве, которая защитит малыша во время сна и не уходите из комнаты, пока он не уснет.

Дети очень чувствуют настроение и эмоциональное состояние своих **родителей**, если последние напряжены, волнуются и раздражены, то **ребёнок** может капризничать и беспокоиться. Попробуйте взять на коленки дитя, обнять его покрепче и посидеть минутку, почувствовав ту самую сильную, самую чистую любовь к своему малышу и скажите ему об этом... Вы увидите, как Ваша усталость немного отступает, раздражение растворяется, а **ребёнок успокаивается**.

Бывает, что ребенок переутомлен, и волна возбуждения еще не уползла далеко вверх, тогда немедленно переходите к его укладыванию. Можете пренебречь ритуалом – воспринимайте происходящее экстренной эвакуацией. Оставьте невымытую посуду, другие дела и, пока не поздно, переходите ко сну.

Если ребенок не может долго заснуть, без конца просит попить, сходить в туалет и т. д., позвольте ему еще немного пободрствовать. В это время он может немного поиграть, полистать книжку, послушать спокойную музыку. Скорее всего, минут через 15 сон сморит его. Однако такие отступления от режима должны быть единичными.

Благодаря **подготовке ко сну**, у детей формируется устойчивая психика, правильная привычка сна. Дети лучше высыпаются, что снижает риск развития тревожности, усталости в течение дня, такие дети менее подвержены капризам, они веселы, довольны.

### ✧ ВОПРОСЫ ПОД ПОДУШКОЙ ✧



Перед тем как сказать ребенку: «Спокойной ночи», задайте ему один-два вопроса из нашего списка. Как правило, в течение дня у нас ни на что не хватает времени, и мы ограничиваемся просьбами или приказами: «сделай», «не забудь», «поправь». «Вопросы под подушкой» помогут начать разговор по душам с сыном или дочерью и узнать о ребенке много нового.

- О чем ты любишь мечтать?
- Кто твой герой и почему?
- Если бы ты мог что-то поменять в себе, что бы ты изменил?
- За что ты собой больше всего гордишься?
- Кто самый добрый человек в твоём окружении? Почему?
- Что тебе больше всего нравится в твоём лучшем друге?
- Какую одну вещь ты бы хотел научиться делать хорошо?
- Если бы ты был животным, то каким именно и почему?
- Если бы тебе разрешили оставить себе только одну вещь из всех, что у тебя есть, какую бы ты выбрал?
- Кого бы ты назвал по-настоящему успешным человеком? Почему?
- В какие моменты ты чувствуешь, что взрослые тебя не понимают?
- Если бы у тебя была возможность провести 48 часов в любой точке мира, куда бы ты отправился?
- За что ты больше всего благодарен в жизни? Кому ты больше всего благодарен?
- Если бы ты мог поменяться местами с любым человеком на свете, с кем бы ты

хотел поменяться местами и почему?

- Какую одну вещь ты можешь сделать сегодня лучше, чем вчера?
- Что бы ты предпочел: уметь летать или читать мысли?
- С кем ты больше всего ждешь встречи в садике каждый день?
- Кто из твоих ребят в группе самый дружелюбный?
- С кем ты провел больше всего времени сегодня?
- Какая у тебя любимая игра и почему?
- Кто заставляет тебя смеяться и почему?
- Если бы ты мог сыграть любую роль в твоем любимом фильме или мультике, какую бы ты выбрал и почему?
- С кем в нашей семье тебе веселее всего проводить время?

Сладких снов...

**Терпения Вам и оптимизма! Наблюдайте за своим ребенком, прислушивайтесь к нему, и он Вам сам подскажет наиболее оптимальные для него воспитательные методы и приемы**

педагог-психолог  
Коробенкова О.В.

