

Баю-баюшки-баю или как уложить ребёнка спать.

«Досмотришь мультик - и в постель!» - грозите вы пальчиком своему ребёнку. Но он, громко и неумолимо, отказывается подчиняться. Вечерами в вашем доме разыгрывается одно и то же неизменное действие: «Иди спать!» - «Ну, ещё один самый последний мультик!» - «Ты слышал меня?» - «Я совсем не устал и спать не хочу! Не пойду-у-у! Не буду-у-у!». Ваш ребёнок для начала пускается в рев, потом ему надо в туалет, потом пить, потом у него внезапно заболевает ножка, потом... В общем, ежедневное мучительное «укладывание» ребенка в постель доводит нас до отчаяния. Ну почему в нем столько упрямства и желания перечить?

Во-первых, успокойтесь! Раздражение и гнев не помогут вам решить эту проблему. Не позволяйте ребенку вовлекать себя в бессмысленную ежевечернюю борьбу. Лучше воспользуйтесь следующими советами, чтобы приучить ребенка вовремя ложиться спать и избавить его от многих проблем со здоровьем, связанных с недосыпанием.



Соблюдайте строгий распорядок дня.

Постоянный распорядок дает ощущение стабильности, надежности. Ребенок должен ложиться и вставать в определенное время. Если вы заметили, что перед сном у него открывается «второе дыхание», и он становится очень беспокойным, можно сдвинуть время отхождения ко сну на позднее или раннее, чтобы приблизиться к биологическому времени засыпания ребёнка. Убедитесь, что ребёнок действительно хочет спать, перед тем, как его укладывать в постель. Иногда родители, укладывая ребёнка, руководствуются своими собственными убеждениями, а не его потребностями. Например, некоторые дети могут быть «совами» и иметь более поздние биологические часы засыпания. Такие дети засыпают с трудом, если их рано укладывать. Суточная продолжительность сна у детей дошкольного возраста составляет от 10 до 13 часов. Чем меньше возраст, тем дольше сон.



Пусть он будет спокоен.

Сын или дочка должны знать: вечером в доме наступает тишина, время не для шумных игр. Лучше всего в это время спокойно поговорить с ребенком. Он расскажет вам, как провел день, что было в садике, что его порадовало, а что не понравилось. Выговорившись, малыш успокоится и будет крепко спать. А вот негативно окрашенные передачи по телевизору на ночь смотреть не стоит: они могут лишить сна не только ребенка с его неокрепшей психикой, но даже взрослого. Постарайтесь ввести в своей семье правило: за час до сна (хотя бы ребенка) телевизор вообще не смотреть.

Пусть он все делает одинаково.

Хорошо, если отход к сну сопровождается раз и навсегда отлаженный ритуал, например, надо раздеться, помыться, почистить зубы, поцеловать перед сном папу и бабушку, сказать всем «спокойной ночи», уложить в свою кроватку плюшевого мишку - с ним «веселее спится», выпить теплого молока и свернуться калачиком под одеялом. Если ребёнок не может уснуть и встаёт в кроватке, постарайтесь лимитировать своё поведение. Например, определите количество сказок или книг, которые вы читаете. Последний «штрих» перед сном - мамин ласковый поцелуй. Подходите к ребёнку определённое количество раз, после того как уложите его в постель.

Организуйте постоянство условий засыпания ребёнка.

Убедитесь, что условия, в которых спит ребёнок, комфортные. Лучше всего, когда он спит в прохладной и тёмной комнате, в спокойной обстановке. Не рекомендуется, чтобы в комнате ребёнка находился телевизор.



Литературные источники:

<https://www.maam.ru/detskijasad/konsultacija-dlja-roditelei-bayu-bayushki-bayu-ili-kak-ulozhit-rebenka-spat.html>

<https://pandia.ru/text/82/098/45016.php>

https://yandex.ru/images/search?from=tabbar&text=%22%D0%91%D0%B0%D1%8E-%D0%B1%D0%B0%D1%8E%D1%88%D0%BA%D0%B8-%D0%B1%D0%B0%D1%8E%2C%20%D0%B8%D0%BB%D0%B8%20%D0%BA%D0%B0%D0%BA%20%D1%83%D0%BB%D0%BE%D0%B6%D0%B8%D1%82%D1%8C%20%D1%80%D0%B5%D0%B1%D1%91%D0%BD%D0%BA%D0%B0%20%D1%81%D0%BF%D0%B0%D1%82%D1%8C%22&p=2&pos=86&rpt=simage&img_url=https%3A%2F%2Fds01.infourok.ru%2Fuploads%2Fex%2F082f%2F000042c6-2fd868a8%2Fimg9.jpg&rlt_url=https%3A%2F%2Fds03.infourok.ru%2Fuploads%2Fex%2F0a8d%2F00035264-828a784b%2Fimg9.jpg&ogl_url=https%3A%2F%2Fds01.infourok.ru%2Fuploads%2Fex%2F082f%2F000042c6-2fd868a8%2Fimg9.jpg

https://yandex.ru/images/search?pos=24&img_url=https%3A%2F%2Fdytpsycholog.files.wordpress.com%2F2016%2F11%2Fd180d0b5d0b1d0b5d0bdd0bed0ba-d181d0bfd0b8d182.png&text=детские+картинки+про+сон&rpt=simage&lr=197&source=serp

https://yandex.ru/images/search?text=детские%20картинки%20про%20распорядок%20дня&lr=197&pos=17&img_url=https%3A%2F%2Favatars.mds.yandex.net%2Fget-zen_doc%2F118017%2Fpub_5e465426c8b6c1499cb12cd9_5e46544c199f2d3291f0d65e%2Fscale_1200&rpt=simage

https://yandex.ru/images/search?text=детские%20картинки%20про%20распорядок%20дня&lr=197&pos=17&img_url=https%3A%2F%2Favatars.mds.yandex.net%2Fget-zen_doc%2F118017%2Fpub_5e465426c8b6c1499cb12cd9_5e46544c199f2d3291f0d65e%2Fscale_1200&rpt=simage