

Как подготовить ребенка ко сну

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

Но как этого добиться, когда ребёнок: перевозбужден, капризничает, находит 100 причин, для того, чтобы отсрочить момент укладывания в постель? Многим мамам и папам будет знакомо, когда их ребёнок, удивительным образом, захотел покушать; нужно срочно попить чайку, еще водички, и обязательно еще три раза сходить в туалет; найти любимого мишку, потому что без него спать не может...

И для того, чтобы как-то наладить процесс засыпания и время укладывания спать, нужно для себя решить, что вам сложнее преодолеть, эти бесконечные «100 причины», капризы, или вы готовы собраться с силами и помогать ребенку **«привыкать ложиться спать заранее»**.

Заранее - это готовится ко сну начиная уже с того момента когда пришли из детского сада, либо с прогулки ...Это конечно не означает, что как только вы пришли, нужно сразу чистить зубы, одевать пижаму и ложиться в постель.

Если вы запасетесь терпением, уже через месяц-полтора вы увидите результат своих стараний.

Общие рекомендации:

- не допускайте шумных подвижных игр за несколько часов до сна;
- старайтесь создавать спокойную, умиротворяющую вечернюю обстановку;
- не смотрите долго телевизор перед сном;
- если ребёнок умеет говорить, и готов рассказать обсудите всей семьей, как прошел день у ребёнка, порадуйтесь за него;
- кушайте, купайтесь, укладывайтесь в постель **приблизительно в одно и тоже время** - дети привыкают к постоянству.

Индивидуальные рекомендации:

Вы самая, **любящая и лучшая мама**, или **самый заботливый папа**, которые никто как другой знаете, что вашего малыша успокаивает, а что может возбудить нервную систему.

Есть детки, которым нужно перед сном подольше покупаться в ванной, а некоторые наоборот после принятия водных процедур не могут заснуть.

Возможно, одним детям помогает теплый компот и непременно в постели, когда рядом сидит мама и читает сказки, а другим нужно обязательно выключить свет и шептать таинственным голосом историю, которую он слышал уже сто раз...

Используя общие рекомендации, придумайте свой собственный, подходящий именно вам и вашему ребёнку **ритуал подготовки ко сну**.

1. Ритуал времени.

К двум годам большинство детей уже точно знает о внутрисемейных правилах и режиме дня.

Установите время укладывания спать. Но это не должно быть чисто механическим действием. Желательно создать для малыша такие условия, чтобы он сам учился контролировать, когда он ложится спать. Например, можно сказать, что наступил вечер. Родители могут купить специальный будильник, по которому ребёнок будет отсчитывать время для спокойных игр и время для засыпания. Например, можно сказать: «Дружок, видишь на часах уже восемь часов: что пора делать?»

Ритуал времени - позволяет ребёнку понимать этот мир, он становится предсказуемым, а значит безопасным.

2. Ритуал спокойной атмосферы.

Вечером, пока дети ещё не спят, не стоит обсуждать взрослые проблемы или включать новости по телевизору. Однако до этого времени час-полтора перед сном лучше заполнить исключительно положительно окрашенной информацией. Сюда же можно отнести вечерние тихие игры.

Можно заняться творчеством, рисовать раскрашивать, лепить, делать аппликации, разыграть сценку с помощью игрушек, пальчикового театра, поиграть в конструктор, в песок (обычный или кинетический), кубики, собирать пазлы, порезать вместе овощи на салат (можно с игрушечной посудой) и многое другое..

Перед сном хорошо слушать спокойную музыку: звуки природы, классику, колыбельные.

Помните:

ваш враг на пути к спокойному засыпанию, включенный телевизор!

Конечно, можно посмотреть мультики перед сном не более 15 минут. Но включенный телевизор, даже как фон, не поможет ребёнку заснуть; хотя некоторые родители приучают именно так засыпать своих детей, и у некоторых это даже получается, но детям в последствии такое укладывание может развить повышенную тревожность, либо возбудимость.

Дети очень чувствуют настроение и эмоциональное состояние своих родителей, если последние напряжены, волнуются и раздражены, то ребёнок может капризничать и беспокоится. Не редко после трудового дня, вы уставшие, не в силах совладать с раздражением и напряжением, как найти в себе силы его побороть... **...черпайте эти силы в любви к своим детям... Попробуйте взять на коленки дитя, обнять его покрепче и посидеть минутку, почувствовав, ту самую сильную, самую чистую любовь к своему чаду ...скажите ему об этом...** Вы увидите как ваша усталость немного отступает, а раздражение растворяется...

3. Ритуал укладывание игрушек спать.

Каждая семья выбирает содержание ритуала в зависимости от особенностей ребёнка и общей семейной культуры и традиций. Например, родители могут обратиться к малышу со следующими словами: «Дорогой, уже вечер, пора готовиться ко сну. Все игрушки ждут, когда ты им пожелаешь спокойной ночи». Это начальный этап, он очень полезен, поскольку, укладывая игрушки спать, ребёнок сам начинает готовиться ко сну.

4. Ритуал вечернего купания.

Вода очень расслабляет малыша. Вместе с водой уходят все дневные переживания. Пусть некоторое время (10-15 минут) он проведет в теплой ванне. Ребёнок испытывает большое удовольствие от переливания воды из одной емкости в другую. Хорошо, когда в ванне плавают какие-то игрушки. Чистка зубов также входит в этот этап.

5. Ритуал любимой пижамы.

После водных процедур, которые уже оказали расслабляющее действие на малыша, одеваем его в теплую, мягкую пижаму. Такая, казалось бы, простая вещь, как пижама, может оказать сильное содействие общему настрою на сон. Надевая пижаму, можно массировать тело ребенка легкими, спокойными движениями. Хочется обратить внимание на то, что легкий массаж и одевание пижамы должно происходить на кровати, в которой ребенок будет спать.

6. Ритуал сказки или рассказывание историй.

Звучит негромкая музыка, свет приглушен, ребёнок лежит в кровати, а родители рассказывают ему небольшую историю или сказку. Можно придумывать истории самим или рассказывать случаи из жизни самих

родителей, бабушек или дедушек. Но ни в коем случае история не должна быть поучительной! Хорошо, когда из таких маленьких историй дети узнают о прошлом бабушек и дедушек. Любят дети и истории про животных.

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

