Страничка психолога

«Как уложить ребенка спать»

Все больше и больше родителей сталкиваются с проблемой детского сна: ребенка все труднее уговорить лечь в постель, он просыпается посреди ночи, отказывается спать один. Современные дети дошкольного возраста стали частью беспокойного, шумного и стремительно меняющегося образа жизни. И это приводит нас к вопросу о режиме дня.

Не всегда и не у всех родителей есть возможность придерживаться распорядка дня. Однако любые отступления от привычного режима отрицательно сказываются на нервной системе ребенка, которая с трудом приспосабливается к таким изменениям. Оказывает свое влияние и обилие впечатлений, излишние физические и интеллектуальные нагрузки. Менее напряженная и более стабильная жизнь способствует решению проблем, связанных со сном.

Кроме того, облегчить процесс засыпания поможет соблюдение следующих несложных «ритуалов» подготовки ко сну:

С 2 лет процедура укладывания малышей ещё более усложняется. Маленький хитрец придумывает тысячи причин, чтобы не лечь в постель: у него сразу находятся важные дела, хочется кушать, пить или подольше посидеть на горшке. Приёмы, которые мама с успехом использовала раньше, не срабатывают: ребенку уже не нужно грудное вскармливание, пеленать его давно перестали, да и укачивать 2 – летнего крепыша маме уже сложно. А в три года малыш хочет доказать взрослым свою самостоятельность и независимость (это проявления, так называемого, возрастного кризиса) и делает всё наперекор взрослым.

Чтобы непоседа быстро уснул, воспользуйтесь следующими рекомендациями:

1. Обязательно приучите его к режиму. Выработавшиеся биоритмы помогут малютке отходить ко сну в одно и то же время, несмотря на его капризы и сопротивление.
2. Отрегулируйте длительность дневного сна. Мама должна знать, что в сутки ребенку шести месяцев требуется 14 часов сна, в год – 13 часов, в два года -12,5 часов, в три года – 11 часов, а в 6 лет – всего 9. При этом ночной сон должен длиться 8 часов в любом возрасте. Зная эти цифры, легко вычислить норму дневного сна. Если малыш спит днем дольше, скорее всего, второй отход ко сну будет отсрочен.
3. Наполните день малыша достаточными физическими и эмоциональными нагрузками. Ребёнок, который был весь день активен, гулял на свежем воздухе, играл, занимался с мамой и папой к концу дня обязательно устанет и заснёт без проблем.
4. В 2 года ребенка уже можно заинтересовать сном. Скажите ему, что во сне к нему придут герои его любимой сказки. Или запланируйте на следующий день увлекательное занятие: «Нужно лечь спать, чтобы поскорее наступило завтра, и мы пойдем в парк кататься на качелях».
5. Монотонные звуки успокаивают и убаюкивают малыша. Напойте мелодию колыбельной без слов или включите мелодию для релаксации – пусть малыш засыпает под щебет птиц, шум прибоя или дождя.

6. Придумайте особый ритуал отхода ко сну. Сонный ритуал – это определённое действие, которое повторяется каждый раз в одно и то же время перед засыпанием. Это может быть купание, чтение интересной книжки, мамина колыбельная или укладывание в постельку с любимой игрушкой. Малыша можно поднести к окну и показать, что на улице темно: «Солнышко легло спать, уснули птички и звери. Это значит, что всем деткам пора спать, и Машенька тоже идёт «баиньки».
7. Приглушите свет в детской примерно за 2 часа до сна. Освещение постепенно настроит организм малютки на предстоящий сон. Когда он уляжется в кроватку – оставьте только ночник.
8. Проветривайте помещение, где будет спать ребенок, в независимости от того, лето на дворе или зима.

Родители должны быть очень терпеливы, настойчивы и постоянны в своих требованиях. Только в этом случае удастся приучить ребёнка к распорядку дня и избежать детских слёз и истерик во время засыпания.

Главная задача момента «перед сном» - сделать укладывание спать долгожданным и любимым временем для родителей и детей. Эти моменты очень сплачивают и укрепляют семью. Они запоминаются на всю жизнь.

Подготовил: Поникарова Е.В.

педагог-психолог МДОУ №63