

Памятка для
родителей
«Что делать, если
ребенок
перевозбужден
перед сном»



Если ребенок перевозбужден перед сном, необходимо каждый вечер проводить следующие мероприятия

(все, либо выборочно):

1. Прежде всего, наладить режим дня и строго его выполнять.
2. Рисование карандашами, восковыми мелками или красками оказывает на детей успокаивающее действие.
3. Перед сном обязательны водные процедуры: помимо гигиенической функции, теплая вода помогает мышцам расслабиться и подготавливает организм ко сну. Можно приготовить ребенку ванну с пеной, поиграть с ним в спокойные игры. Соблюдайте рекомендованный уровень и температуру воды.
4. Почитайте перед сном добрую сказку.
5. Выключите телевизор, при ребенке не используйте его даже в "фоновом режиме"! Соблюдайте правило: никаких гаджетов перед сном. Будьте бдительны: если в распоряжении вашего ребенка имеются различные технические устройства, внимательно следите за тем, не занимается ли с ними ребенок после отхода ко сну. Не используйте смартфоны и планшеты даже для спокойных игр.
6. Успокаивающее действие на вашего ребенка может оказать спокойная классическая музыка.
7. Слегка массируйте и поглаживайте ребенка, это поможет ему успокоиться и быть умиротворенным перед сном. Нежный контакт с мамой может помочь успокоить перевозбужденного ребенка.
8. Дайте ребенку выпить теплое молоко непосредственно перед сном.
9. Создайте комфортные условия для сна. В комнате не должно быть жарко или холодно, слишком светло или шумно.

Из указанных рекомендаций придумайте свой ритуал и следуйте ему каждый день. Обычно в него входят купание, чистка зубов, пожелание всем спокойной ночи и сказка. Это поможет вам не только наладить сон и здоровый отдых ваших детей, но и еще больше сблизит вас.

Если же данные способы не помогают, проанализируйте, переносят ли ваш ребенок имеющиеся нагрузки. Возможно, вам следует пересмотреть режим дня и нагрузки. В случае, если ваши усилия тщетны, необходимо обратиться к специалистам.

Педагог-психолог Авраменко Л.Н.