# Укладываем ребенка спать

Дети засыпают по-разному. Кроме того, режим сна и бодрствования каждого ребенка меняется в зависимости от возраста, состояния здоровья, эмоционального состояния. И в любой период мама может столкнуться с тем, что уложить ребенка спать становится проблемой.

## *Почему ребенок не хочет ложиться спать?*

☼ Во время возрастных кризисов (в год и три года), когда малыш стремится утвердиться в своей самостоятельности и сам решить, когда ему идти спать.

☼ Как и у взрослых, у детей есть свои биологические часы, и если малыш - сова - он не захочет ложиться спать рано.

☼ Неготовность ребенка ложиться спать: например, когда он активно играет или не успел еще устать.

☼ Отсутствие сложившегося режима отхода ко сну: например, в один день ребенка укладывают в 9 вечера, а в другой - позволяют лечь в 11 часов.

☼ Недостаток внимания со стороны взрослых, частичку которого ребенок надеется получить, оттягивая время сна.

☼ Желание ребенка спать с родителями, и когда их отправляют в отдельную постель, это может вызвать протест, выражающийся в том, что ребенок не хочет ложиться спать.

## *Что же можно сделать?*

¤ В период возрастных кризисов, можно пойти на компромисс с ребенком и дать возможность лечь попозже, или лечь спать одновременно с ним, чтобы у него не создавалось впечатление Вашей «привилегированности» и его «отверженности».

¤ Если ребенок не хочет ложиться спать из-за несоответствия биоритмов времени укладывания – понаблюдайте за его активностью и постройте ему оптимальный график отхода ко сну.

¤ Чтобы не было резкого перехода от игр ко сну, составьте малышу четкий режим дня и сопровождайте его отход ко сну привычными ритуалами.

Вот несколько классических вариантов:

*- купание перед сном;*
*- легкий расслабляющий массаж и поглаживания;*
*- стакан молока;*
*- задергивание занавесок на окне с фразой: «А теперь пора спать»;*
*- любимая детская сказка или добрая колыбельная песня и т.д.*

- Если нежелание ребенка идти спать вызвано сбоем режима, то, прежде всего, надо правильно организовать режим дня и придерживаться его изо дня в день. Укладывать спать ребенка необходимо в одно и то же время. Это касается не только ночного, но и дневного сна, это как бы настраивает внутренние часы ребенка.

- Если ребенок не хочет ложиться спать из-за недостатка Вашего внимания – дайте ему это внимание, как бы ни хотелось отдохнуть или заняться своими делами. Это внимание должно всецело принадлежать малышу, без отвлечения на телевизор, компьютер или готовку-глажку.

- Чтобы приучить малыша к собственной кроватке, «зажгите» его этой идеей. Пойдите с ребенком в мебельный магазин, вместе выберите ему кроватку и объясните, что он теперь взрослый, и у него будет свое место, где он будет спать.

## *Перед сном нельзя:*

*устраивать шумные игры;*
*смотреть страшные фильмы;*
*читать сказки про волков, людоедов, злых волшебников и т.д.*

## *Перед сном можно:*

*придумывать и рассказывать добрые истории из жизни белок, зайчат, гномов;*
*спокойно разговаривать.*

Информацию подготовила педагог-психолог Е.К. Армашевская