

Консультация для родителей на тему:

«Как быстро и без слёз уложить ребёнка спать»

Подготовил воспитатель: Андрейцева А.В.

Для того, чтобы вставать утром легко, надо вовремя ложиться спать – это правило касается всех и взрослых и детей. Но что же делать если ребенок вредничает и отказывается спать?

В основном все дети идут на различные хитрости, лишь бы как говориться не идти в постель. У них появляются какие - то дела или отговорки. Не стоит на них остро реагировать, ведь гнев и раздражительность не помогут вам добиться желаемого результата. Чтобы закончились все эти проблемы нужно просто придерживаться простых правил.

1. Сон должен приходиться к ребенку в одно и то же время.

Постоянный распорядок дня дает ребенку ощущение надежности и стабильности. Переход ко сну может сопровождаться определенными ритуалами, так ребенку будет интереснее и проще воспринимать слова «спать». Например, перед сном выпить стакан молока или чтение любимой сказки, сон со своей самой любимой игрушкой. Это все поможет малышу быстрее и спокойнее провести ночь.

Ведь все мы знаем, что, когда не выспались пребываем в плохом настроении и очень раздражительны. А что можно сказать о ребенке, каждая мама знает, что, когда ее ребенок плохо спит и не высыпается в последствии он весь день очень капризный и эмоционально неустойчив.

2. Вечер для спокойствия.

Ваш ребенок должен знать, что вечер в доме для тишины, а не для шумных игр. Но вы спросите, а чем же тогда занять ребенка?

В это время можно спокойно поговорить с малышом о том, как прошел его день. Он выговорится и будет менее эмоционален, а от этого его сон будет спокойнее.

В свою очередь просмотр передач по телевизору перед сном – это негативное влияние. У ребенка происходит эмоциональный всплеск и много впечатлений, что пагубно сказывается на спокойный сон.

3. Снотворное для сна.

Сон вызывает гормон – мелатонин, который содержится в продуктах: цельно зерновом хлебе, цветной капусте, финиках и, вообще, во всех продуктах, богатых углеводами, витаминами группы В, магнием, незаменимыми жирными кислотами и аминокислотой триптофаном, в следствии приема которых вырабатывается «снотворное» вещество в организме.

Например, ребенку можно предложить перед сном теплое молоко с печеньем, кусочки бананов с финиками, цельно зерновой хлеб с латуком и другое.

4. Больше активности.

Чем больше ребенок проводит на свежем воздухе, тем лучше. А именно, очень важно чтобы он играл в подвижные игры, проще говоря пусть ребенок подурачится или побесится. Его сон от этого станет только крепче.

5. Под защитой.

Малыш должен знать, что в случае беспокойного сна вы окажетесь с ним в любую минуту рядом. Но очень важно не приучать его к этому постоянно, иначе он будет каждую ночь пользоваться этим. Очень важно приучать ребенка засыпать самому.

6. Поблажки.

В выходные дни можно, но не злоупотребляйте, позволять ребенку ложиться, когда он захочет. Ведь маленький человек это тоже личность и у него тоже есть своя частная жизнь.

Так же хотелось бы сказать, что бывают ситуации наоборот, когда ребенок настроен на сон, а его организм нет. Это происходит чаще всего, когда в доме гости и у ребенка адреналин в крови.

Запомните! Укладывать ребенка спать в таком состоянии чревато последствиями. У него может повышаться артериальное давление, ускориться биение сердца.

Лучше всего примерно за час до сна предложить детям спокойные игры.

Ученые выяснили, что звуки дождя, шелест листьев, морские волны вызывают у ребенка максимальное расслабление. Поэтому во время укладывания рекомендуется, не сильно громко, включать данные звуки.

Так же возможно использование ночника, так деткам более спокойно, нежели засыпать в темноте.

И обязательно надо проследить, чтобы все мобильные телефоны были включены на беззвучном режиме, а просмотр фильмов и другие посторонние шумы не мешали малышу.

Придерживайтесь всех правил правильного и спокойного сна и тогда ваша ночь будет сладкой.

