Консультация для родителей «Как уложить ребенка спать без скандалов и слез»

Практически каждому родителю знакомы долгие утомительные укладывания малыша. Длительные укачивания, песни, уговоры и препирательства с малышом – все, что так выматывает и без того уставших родителей. Часто проблемы со сном связаны вовсе не с капризным характером или избалованностью ребенка, а с особенностями нервной системы малыша. Сейчас все больше легковозбудимых детей, уложить которых на дневной или ночной сон – задача не из легких. Как же быть: отпустить ситуацию на самотек или качать до онемения рук? А быть может, стоит приучать ребенка засыпать методом *«пускай проорется»*?

Итак, обо всем поподробнее. Как же уложить ребенка спать без лишней нервотрепки:

1. Установите определенный порядок действий перед сном.

Каждый день перед тем, как уложить ребенка в постель выполняйте одни и те же действия в одной и той же последовательности. Чтобы ребенок действительно проникся расслабляющей атмосферой, недостаточно просто почитать книжку, должно быть несколько успокаивающих действий. Особенно это касается самых маленьких. Не жалейте времени на этот ежедневный ритуал, особенно первое время, пока ребенок еще только к нему привыкает.

В первую очередь сделайте так, чтобы уже за час до сна обстановка вокруг ребенка была спокойной, яркий свет в комнате лучше погасить и включить небольшой светильник, никаких активных игр. Далее ориентируйтесь по ребенку и включите в ежедневный ритуал те действия, которые оказывают на малыша наибольший расслабляющий эффект.

Например:

купание;

массаж;

чтение книжек;

пение колыбельной;

прослушивание спокойной музыки;

прогулка;

покачивание;

кормление;

укладывание в постель любимой игрушки;

уборка игрушек *(для малышей постарше)*;

успокаивающие беседы перед сном, обсуждение событий ушедшего дня *(для малышей постарше)*.

2. Установите раннее время отхода ко сну

Многие родители ошибочно полагают, что если укладывать ребенка попозже, он как следует устанет и быстро уснет. На самом деле, как правило, наблюдается прямо противоположная картина: чрезмерно уставший ребенок перевозбуждается и потом вообще не может уснуть.

3. Соблюдайте гибкий режим дня.

Как ни странно, но дневной сон и дневные кормления тоже влияют на ночной сон. Как это происходит? Дело в том, что пробуждение по утрам в одно и то же время, определенное время дневного сна и кормления помогают настроить биологические часы ребенка. И эти хорошо настроенные биологические часы затем сослужат вам хорошую службу и во время ночного укладывания, к нужному времени ребенок уже действительно будет хотеть спать.

Важно помнить, что при соблюдении режима всегда нужно ориентироваться на ребенка. Если он устал или проголодался раньше обычного не стоит тянуть до положенного часа обеда или сна. Режим должен быть гибким!