



Как уложить ребенка спать.

Не все дети одинаково хорошо засыпают. Есть мамы, которые не знают, что такое проблемы с укладыванием на сон: устал — уснул. Но все же большинство малышей засыпают с трудом. И несмотря на то, что многие знают, понимают, да еще и могут объяснить кому угодно, что эта сложность обусловлена особенностями нервной системы малыша, процесс укладывания способен устроить серьезную проверку на зрелость нервной системе заботливой и любящей мамы, а так же всех окружающих, участвующих сочувствующих.

Что мешает малышу уснуть?

Голод, жажда, боль и страх расставания с близкими — они преобладают над потребностью в сне.

Отсутствие самого желания спать.

Как правило, малыши сами устанавливают режим сна и бодрствования. В среднем, годовалый ребенок спит два раза днем и суммарно 14–16 часов в сутки, в то время как двухлетний ребенок спит около 12–14 часов с одним дневным сном или без него. В периоды изменения режима ребенок может не хотеть спать в привычное для него время. Понаблюдайте, во сколько ребенок засыпает в течение нескольких дней. Новый режим установится за одну-две недели, и вы сможете ориентироваться на новое время.

Следите за активностью ребенка в течение дня. Активный образ жизни, подвижные игры, интересные занятия, свободная игра — все это помогает ребенку в буквальном смысле переработать, усвоить огромные резервы энергии, а излишки «выплеснуть». Отмечайте, от чего ваш ребенок становится тревожным, беспокойным, возбужденным — старайтесь этого избегать. К вечеру оставляйте все, что успокаивает, расслабляет.

Не закрепляйте связь «поплакал — уснул». Если что-то в жизни ребенка пошло не так, как он хотел, если было много тревог и напряжения, дайте этому выход заранее.

Пусть отход ко сну будет тем, что случается не зависимо от вас. Видишь, ночь. Пора спать.

Будьте с ребенком на одной стороне. Формируйте «правильные» ассоциации засыпания, придумайте свой сонный ритуал — постоянный порядок действий перед сном. Например: купание, кормление, совместное выключение света, колыбельная, засыпательные книжки, укладывание игрушек спать, прощание с близкими людьми и различными предметами. Если видите признаки усталости, чтобы не «перебить сон» и не вызвать перевозбуждения, ритуалом можно пренебречь.