

КАК НАУЧИТЬ РЕБЕНКА ЗАСЫПАТЬ САМОСТОЯТЕЛЬНО? 6 ПРАКТИЧЕСКИХ СОВЕТОВ

СОВЕТ 1: СОЗДАЙТЕ ЧУВСТВО КОМФОРТА И БЕЗОПАСНОСТИ

Малыш может лежать с открытыми глазами, потому что вас нет или мысли о чудовищах, скрывающихся в шкафу, пугают его. Помогите малышу уснуть, дав ему любимую мягкую игрушку. Ребенка будет успокаивать присутствие в комнате знакомых объектов, таких как любимый медведь, или золотая рыбка, таким образом вы сможете приучить ребенка спать в кровати одного.



СОВЕТ 2: УДАЛИТЕ ОТВЛЕКАЮЩИЕ ФАКТОРЫ ИЗ КОМНАТЫ МАЛЫША

Многие родители задаются вопросом как приучить ребенка спать самостоятельно. А сами смотрят телевизор или работают за компьютером в комнате ребенка. А ведь свет и излучение мониторов затрудняют засыпание ребенка.

Вы можете включить ночник, если малыш не может заснуть в темноте. Старайтесь не приучать ребенка засыпать при просмотре телевизора и мультфильмов.

СОВЕТ 3: СОЗДАЙТЕ ОБРЯД ПРИГОТОВЛЕНИЯ КО СНУ

Пусть ваш ребенок примет теплую ванну, почистит зубки. Затем почитайте ему — когда все это войдет в привычку, малыш почувствует себя более уверенно при засыпании. Эта предсказуемость как бы подготавливает детей психологически и снижает вероятность появления ночных тревог. А так же снижает уровень стресса, и создает определенный обряд, который малыш ждет, и знает, что он ведет ко сну. И может быть в следующий раз у вас не возникнет вопрос о том, как приучить ребенка спать одному, ведь ему будет интересно повторять весь обряд, а если вы вдруг что-то забудете, то малыш вам напомнит.

СОВЕТ 4: СВЕДИТЕ ДО МИНИМУМА ВАШЕ ПРИСУТВИЕ

Вы думаете о том, как научить ребенка спать самостоятельно, а сами лежите с малышом и разговариваете. Покиньте комнату, перед тем как ваш ребенок засыпает, так что бы он не зависел от вашего присутствия.

А если вы все таки находитесь в комнате ребенка, то не лежите с ним в постели и никак не взаимодействуйте с ним. И каждую ночь, когда малыш засыпает, старайтесь уменьшать зависимость ребенка от вас.

СОВЕТ 5: ДЕЛАЙТЕ ЭТО МЕДЛЕННО

Многие мамы предпочитают решить вопрос о том, как научить ребенка спать отдельно тем, что укладывают ребенка в кроватку и говорят ему, что будут периодически заглядывать, чтобы проверить малыша. Исполняйте свое обещание, но выдерживайте более длительные интервалы. В идеале, малыш заснет в один из этих интервалов. Начинайте с 5 минут и постепенно перейдите к 10 минутным периодам ожидания. Если вы вернетесь в период 5-10 минут малыш, возможно уже будет спать. Но если вы заставите ждать его слишком долго, малыш может начать беспокоиться и волноваться, что делает ситуацию хуже.

СОВЕТ 6: БУДЬТЕ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНЫ

Если ребенок посреди ночи проскальзывает в вашу кровать, сопровождайте его обратно в комнату без особого взаимодействия. Просто скажите: «ты должен оставаться в постельке».

Важно быть твердым каждый раз когда ребенок приходит в вашу спальню, только так вы сможете приучить ребенка спать в кроватке. Если вы не будете тверды, ребенок будет более настойчив.

Сон - один из важнейших компонентов человеческой жизни. От того, как выспался (или не выспался) человек часто зависит весь следующий день. Качественный, полноценный, спокойный сон — залог хорошего здоровья, настроения.



Отдыхать важно и взрослым, и детям. Но часто бывает так, что ребенок приходит в постель к взрослым или каждую ночь родители и дети спят вместе. Ребенок становится старше и желание родителей спать отдельно от малыша — естественно. Но как научить дошколенка засыпать в своей кроватке? Особенно, если он привык всегда быть с родителями и плачет в одиночестве? Этими вопросами задаются многие родители.

В буклете представлена информация, которая призвана помочь научить вашего любимого дошколенка засыпать и спать отдельно от родителей. Запаситесь терпением и соблюдайте несложные правила и у вас обязательно все получится!

Буклет изготовлен по материалам сайта:

<https://www.maam.ru/detskijсад/kak-nauchit-rebenka-zasypat-samostojatelno.html>

Юридический адрес:

607603, Российская Федерация,
Нижегородская обл., Богородский
р-н, г. Богородск, ул. Пушкина, дом
14

Телефон:

8(831) 7021306

E-Mail:



*Буклет подготовила воспитатель
Кулыманова Екатерина Ивановна*

муниципальное бюджетное
дошкольное образовательное
учреждение «Детский сад №19

Информационный буклет
для родителей детей 2-4 лет

КАК НАУЧИТЬ РЕБЕНКА ЗАСЫПАТЬ САМОСТОЯТЕЛЬНО?



г Богородск

2021