

«Сладких снов!»

Для психологического здоровья детей очень важен полноценный сон. Ребенок должен спать достаточное количество времени, чтобы выспаться и легко просыпаться утром. Так как же правильно уложить ребенка, чтобы он спокойно заснул и хорошо выспался?

Правильно - значит без скандалов, травм и взаимного изнурения детей и родителей от процесса укладывания. Определителем того, каким сегодня будет отхождение ко сну вашего ребенка, являетесь вы сами. Если вы спешите поскорее избавиться от ребенка, чтобы, наконец, найти покой и отдохнуть, то вы рискуете быть обманутыми в своих ожиданиях. Дети очень чувствительны к намерениям подобного рода.

Требования отхода ребенка ко сну могут реализоваться по-разному, в зависимости от условий жизни семьи, привычек ребенка, его характера и темперамента. Лучше всего укладывать ребенка в одно и то же время - для дошкольника это не позднее, чем 21.30. Можно почитать что-то на ночь, только не слишком страшное или возбуждающее. Можно поставить тихую музыку.

Чтобы дети быстрее засыпали, вам необходимо привить им умение придерживаться определенного режима дня. Ребенка надо готовить ко сну постепенно. Дайте ему знать, что, к примеру, через 15 минут он уже должен быть в

постели. Если же вы резко скажете: «Пора спать!», то вероятно вы натолкнетесь на упрямство. Представленные ребенку временные пределы дадут ему возможность сделать то, что он еще не успел.

Полезно иметь в семье определенную традицию отхода ко сну и стараться соблюдать ее каждый вечер. Например: купание, чистка зубов, чтение книги и.т.д.

С ребенком можно поговорить на тему: « Какие неприятности произошли, и, что радостного сегодня произошло у ребенка». Этим вы даете ребенку ощущение доброты и семейного тепла, а так же вы узнаете проблемы вашего ребенка.

Также перед сном можно поиграть в игру «А помнишь, когда...». Можно рассказывать различные случаи, которые вы пережили вместе, и которые очень позабавили вас. Воскрешая в своей памяти такие моменты, мы начинаем больше ценить и понимать друг друга.

Укладывая ребенка спать, присутствие взрослых в комнате не обязательно, но не надо настаивать на том, чтобы ребенок неприметно засыпал один - очень многие малыши чувствуют страх, когда находятся в одиночестве. Можно просто приоткрыть дверь, чтобы ребенок ощутил присутствие других членов семьи рядом. Многие дети любят, чтобы с ними лежали, - это обычно особо чувствительные, эмоциональные малыши, для которых тактильный контакт

является важнейшей потребностью. Очень хорошо, если ребенок имеет возможность взять с собой в кровать мягкую игрушку.

Что же касается ограничений во время укладывания, то задолго до сна прекратите играть с ребенком в активные игры, включающие в себя щекотку, борьбу, погони, возбуждающую нервную систему. Не стоит поощрять танцы в постели, спектакли, сопровождающиеся беготней из кровати в кровать или по всему дому. Даже если у любимого чада аппетит просыпается только в постели, имейте в виду, что это маленькое ухищрение обычно служит для того, чтобы иметь весомый аргумент пригласить к себе лишний раз взрослого.

Вообще дети, имеющие адекватную нагрузку, от которой приходит здоровая усталость, засыпает легко в любых условиях.

Белкина О.В.,

педагог-психолог

МБДОУ «Детский сад №7 г. Судогда»