

Как организовать сон ребенка



ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Время для сна. Необходимо стремиться ложиться спать в одно и то же время (желательно с 19.00 до 21.00час.). Важно, чтобы ребенок сам учился определять время, когда нужно ложиться спать. Например, можно сказать, что наступил вечер, закончилась передача «Спокойной ночи, малыши!», все ребята ложатся спать, и ты тоже ложишься спать. Полезно приобрести будильник, по которому ребенок будет учиться контролировать время для игр, отдыха и сна.

Если малыш заигрался, можно ласково напомнить ему о том, что подошло время сна и показать на будильник.

Ритуал для засыпания. Попробуйте обыграть семейные ритуалы, одним из которых может стать укладывание спать. Убавить громкость музыки в квартире, приглушить свет (если ребенок боится темноты, можно оставить ночник). Почитать малышу книгу нараспев, тихим голосом или спеть колыбельную. Семейные ритуалы человек запоминает на всю жизнь, они создают атмосферу уюта и комфорта. Время для засыпания нельзя затягивать (не более получаса). Если ребенок засыпает в одно и то же время, то вы сможете уделить больше времени друг другу.

Обратите внимание, что ритуалы укладывания спать должны прекращаться раньше, чем малыш уснет, иначе они создадут зависимость, от которой будет трудно избавиться.

Укладывание спать игрушек. Одним из примеров ритуала засыпания дошкольника может быть укладывание игрушек спать. Можно сказать ребенку: «Наступил вечер, пора готовиться ко сну. Твои любимые игрушки ждут, когда ты пожелаешь им спокойной ночи». Он может уложить игрушки спать, а может просто пожелать ему спокойной ночи. Данный ритуал очень полезен, так как ребенок сам начинает готовиться ко сну.

Вечернее купание. Вода расслабляюще действует на организм. Возможно добавление в воду специальных масел (если нет противопоказаний). Нужно дать ребенку время для игры в ванне: он может переливать воду из одной емкости в другую, поиграть с плавающей игрушкой. Не забудьте про умывание и чистку зубов. Время пребывания в ванне не должно превышать 25 минут.

Любимая пижама. После купания ребенок надевает пижаму. Она должна быть из натуральных, мягких тканей, с изображением любимых сказочных героев, милых животных. Важно, чтобы пижама доставляла удовольствие ребенку. Рассматривание картинок на пижаме можно продолжить уже в постели малыша.

Укладывание спать с музыкой. Когда в семье начинается ритуал подготовки ко сну, хорошо включить негромкую музыку (звуки дождя, моря, пение птиц) или плавную классическую музыку. Попросите ребенка показать пижаму его любимой игрушке.

Полезно варьировать ритуал укладывания спать, чтобы ребенок не привык к чему-то одному. Например, сегодня папа укладывает, завтра – мама; малыш спит с плюшевым мишкой, то – с зайчиком и т.д.