

Консультация для родителей «Баю-баюшки-баю, или как уложить ребенка

спать»

«Досмотришь мультик - и в постель!» - грозите вы пальчиком своему пятилетнему чаду. Но оно, громкое и неутомимое, отказывается подчиняться. Вечерами в вашем доме разыгрывается одно и то же неизменное действие: «Иди спать!»

- «Ну ещё, один самый последний мультик!»

- «Ты слышал меня?» -

«Я совсем не устал и спать не хочу!

Не пойду-у-у! Не буду-у-у!» Вертлявая шкода для начала пускается в рев, потом ей надо в туалет, потом пить, потом у нее внезапно заболевает ножка, потом... В общем, ежедневное мучительное «укладывание» ребенка в постель доводит нас до отчаяния. Ну почему в нем столько упрямства и желания перечить?

Во-первых, успокойтесь! Раздражение и гнев не помогут вам решить эту дилемму. Не позволяйте ребенку вовлекать себя в бессмысленную ежевечернюю борьбу. В книге Библии, послании к Ефесеянам есть замечательный совет родителям: «И вы, отцы, не раздражайте детей ваших» (*Ефесеянам 6:4*). Лучше воспользуйтесь следующими советами, чтобы приучить ребенка вовремя ложиться спать и избавить его от многих проблем со здоровьем, связанных с недосыпанием.

Пусть он идет спать в одно и то же время.

Постоянный распорядок дает ощущение стабильности, надежности. Ребенок втягивается в этот ритм, привыкает к нему, и в результате вам больше не придется слышать сакраментальное: «Мам, ну еще полчаса!» Для информации: ученики младших классов должны спать 10-11 часов. Чем меньше возраст, тем дольше сон.

Пусть он будет спокоен.

Сын или дочка должны знать: вечером в доме наступает тишина, вечер не для шумных игр. Лучше всего это время спокойно поговорить с ребенком. Он расскажет вам, как провел день, что было в садике или в школе, что его порадовало, а что не понравилось. Выговорившись, малыш успокоится и будет крепко спать. А вот негативно окрашенные передачи по телевизору на ночь смотреть не стоит: они могут лишить сна не только ребенка с его неокрепшей психикой, но даже взрослого.

Постарайтесь ввести в своей семье правило: за час до сна (*хотя бы ребенка*) телевизор вообще не смотреть.

Пусть он все делает одинаково.

Хорошо, если отход к сну сопровождается раз и навсегда отлаженный ритуал, например надо раздеться, помыться, почистить зубы, поцеловать перед сном папу и бабушку, сказать всем «спокойной ночи», уложить в свою кроватку плюшевого мишку - с ним «веселее спится», выпить теплого молока и свернуться калачиком под одеялом. Последний «штрих» - молитва перед сном и мамин ласковый поцелуй.

Пусть он носитя во дворе.

Именно так! Если ребенок много времени проводит на свежем воздухе, он будет спать как убитый - не могут заснуть чаще те ребята, которые весь день сидят у телевизора или компьютера. Кстати, проследите, чтобы мобильный телефон на ночь выключался - часто детей будят сигналы поступающих sms.

Пусть он не будет вашим тираном.

Малыш должен знать: в случае чего ночью вы окажитесь с ним рядом. Но не позволяйте себя терроризировать воплями: «Я не могу заснуть!» Вы принесли ему третью чашку молока, надели на него игрушечные часики даже позволили ему встать, а результат все тот же? Тогда не удивляйтесь, если однажды он разбудит вас посреди ночи. Очень важно приучить ребенка засыпать в одиночку.

Пусть он поваляется.

Если утром никуда не надо торопится (*например, в выходные дни*), позвольте ребенку лечь, когда он сочтет нужным. Это его свободное время и его комната, в которой он имеет право побыть в одиночестве. Уважайте частную жизнь своего ребенка!

Когда ребенок ложится спать в определенный час, его нервная система и весь организм заранее готовятся ко сну; время перед сном должно проходить в занятиях, успокаивающих нервную систему. Это могут быть спокойные игры, чтение; перед сном необходимо проветрить комнату. В момент засыпания ребенка, а также во время его сна нужно создать спокойную обстановку (*устранить яркий свет, выключить телевизор или радиоприемник, перестать громко разговаривать*); ребенок должен спать в просторной, чистой, не слишком мягкой постели.