

Памятка родителям

Ребенок плохо засыпает

К сожалению, не существует заклинания, которое заставляло бы маленьких непосед быстро залезать под одеяло, свернуться клубочком и моментально уснуть.

1. Постарайтесь избегать бурного веселья за 1-2 ч до того времени, когда вы будете укладываться спать.
2. Отправляйте ребенка в постель при первых признаках усталости.
3. Определите, наблюдая за малышом, насколько важен для него режим. Некоторых детей пятиминутное опоздание с отходом ко сну или маленькое отступление от ритуала (прочитали не сказку, а стишок; сначала выключили лампу, а потом поцеловали; мишка не ждал в кроватке, его принесли потом) может так расстроить, что и заснут только после скандала. Другие дети больше ориентируются на свое самочувствие, и если вы начнете их укладывать по часам, быстро решат, что это просто такая игра, к которой сон не имеет никакого отношения. Оба варианта поведения совершенно нормальны для малышей: они определяются особенностями формирования их нервной системы. И особенности эти непременно следует учитывать.
4. Выработайте с ребенком ритуал, который навеивает на него сон. Обычно в него входит вечернее купание, сказка в кровати, колыбельная (в исполнении родителей или аудиозапись). Пусть малыш сам решит, брать ли в постель мягкую игрушку, нужен ли в комнате ночник.
5. Врачи рекомендуют чистить ребенку зубы с момента их появления, используя мягкие щетки и детские пасты без фтора. Можно поискать книжки и мультфильмы, которые заинтересуют ребенка этим процессом. Но если малыш не позволит вам чистить зубы, плачет и скандалит, то лучше пока отказаться от этой процедуры и попробовать позже. Во время подготовки ко сну худой мир однозначно лучше доброй ссоры.
6. Современные психологи разрешают детям время от времени забираться ночью в постель к родителям и спать с ними до утра. Во сне маленький мозг продолжает работать, и ребенок может почувствовать, что ему нужна поддержка. Вполне естественно, что, желая расслабиться и почувствовать себя в безопасности, малыш ищет защиты у родителей.

Группа «Я — воспитатель»: <https://vk.com/yavosp>

Дополнительные материалы для воспитателей по подписке: <https://vk.com/donut/yavosp>

[Источник](#)