

Консультация для родителей «Как уложить ребенка спать без скандалов и слез»

Подготовила воспитатель Дьяченко Е.Ю.

Практически каждому **родителю** знакомы долгие утомительные укладывания малыша. Длительные укачивания, песни, уговоры и препирательства с малышом – все, что так выматывает и без того уставших **родителей**. Часто проблемы со сном связаны вовсе не с капризным характером или избалованностью **ребенка**, а с особенностями нервной системы малыша. Сейчас все больше легковозбудимых детей, **уложить** которых на дневной или ночной сон – задача не из легких. Как же быть: отпустить ситуацию на самотек или качать до онемения рук? А быть может, стоит приучать **ребенка засыпать методом «пускай проорется»?**

Итак, обо всем поподробнее. Как же **уложить ребенка спать** без лишней нервотрепки:

1. Установите определенный порядок действий перед сном.

Каждый день перед тем, как **уложить ребенка** в постель выполняйте одни и те же действия в одной и той же последовательности. Чтобы **ребенок** действительно проникся расслабляющей атмосферой, недостаточно просто почитать книжку, должно быть несколько успокаивающих действий. Особенно это касается самых маленьких. Не жалейте времени на этот ежедневный ритуал, особенно первое время, пока **ребенок** еще только к нему привыкает.

В первую очередь сделайте так, чтобы уже за час до сна обстановка вокруг **ребенка была спокойной**, яркий свет в комнате лучше погасить и включить небольшой светильник, никаких активных игр. Далее ориентируйтесь по **ребенку** и включите в ежедневный ритуал те действия, которые оказывают на малыша наибольший расслабляющий эффект.

Например:

купание;

массаж;

чтение книжек;

пение колыбельной;

прослушивание спокойной музыки;

прогулка;

покачивание;

кормление;

укладывание в постель любимой игрушки;

уборка игрушек (*для малышек постарше*);

успокаивающие беседы перед сном, обсуждение событий ушедшего дня (*для малышек постарше*).

2. Установите раннее время отхода ко сну

Многие **родители ошибочно полагают**, что если укладывать **ребенка попозже**, он как следует устанет и быстро уснет. На самом деле, как правило, наблюдается прямо противоположная картина: чрезмерно уставший **ребенок** перевозбуждается и потом вообще не может уснуть.

3. Соблюдайте гибкий режим дня.

Как ни странно, но дневной сон и дневные кормления тоже влияют на ночной сон. Как это происходит? Дело в том, что пробуждение по утрам в одно и то же время, определенное время дневного сна и кормления помогают настроить биологические часы **ребенка**. И эти хорошо настроенные биологические часы затем сослужат вам хорошую службу и во время ночного укладывания, к нужному времени **ребенок** уже действительно будет хотеть **спать**.



Важно помнить, что при соблюдении режима всегда нужно ориентироваться на **ребенка**. Если он устал или проголодался раньше обычного не стоит тянуть до положенного часа обеда или сна. Режим должен быть гибким!

Спасибо за внимание!