

Укладываем ребенка спать

Дети засыпают по-разному. Кроме того, режим сна и бодрствования каждого ребенка меняется в зависимости от возраста, состояния здоровья, эмоционального состояния. И в любой период мама может столкнуться с тем, что уложить ребенка спать становится проблемой.

Почему ребенок не хочет ложиться спать?

- ➊ Во время возрастных кризисов (в год и три года), когда малыш стремится утвердиться в своей самостоятельности и сам решить, когда ему идти спать.
- ➋ Как и у взрослых, у детей есть свои биологические часы, и если малыш - сова - он не захочет ложиться спать рано.
- ➌ Неготовность ребенка ложиться спать: например, когда он активно играет или не успел еще устать.
- ➍ Отсутствие сложившегося режима отхода ко сну: например, в один день ребенка укладывают в 9 вечера, а в другой - позволяют лечь в 11 часов.
- ➎ Недостаток внимания со стороны взрослых, частичку которого ребенок надеется получить, оттягивая время сна.
- ➏ Желание ребенка спать с родителями, и когда их отправляют в отдельную постель, это может вызвать протест, выражющийся в том, что ребенок не хочет ложиться спать.



Что же можно сделать?

- ☒ В период возрастных кризисов, можно пойти на компромисс с ребенком и дать возможность лечь попозже, или лечь спать одновременно с ним, чтобы у него не создавалось впечатление Вашей «привилегированности» и его «отверженности».
- ☒ Если ребенок не хочет ложиться спать из-за несоответствия биоритмов времени укладывания – понаблюдайте за его активностью и постройте ему оптимальный график отхода ко сну.
- ☒ Чтобы не было резкого перехода от игр ко сну, составьте малышу четкий режим дня и сопровождайте его отход ко сну привычными ритуалами.



Вот несколько классических вариантов:

- купание перед сном;
- легкий расслабляющий массаж и поглаживания;
- стакан молока;
- задерживание занавесок на окне с фразой: «А теперь пора спать»;
- любимая детская сказка или добная колыбельная песня и т.д.

