



СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ «КАК УЛОЖИТЬ РЕБЁНКА 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!» Ребёнок для начала пускается в рёв, потом ему надо в туалет, потом у него внезапно заболевает ножка, потом пить, потом... В общем, ежедневное мучительное «укладывание» ребёнка в постель доводит нас до отчаяния. Ну почему в нём столько упрямства и желания перечить?

Во-первых, успокойтесь! Раздражение и гнев не помогут вам решить эту дилемму. Не позволяйте ребёнку вовлекать себя в бессмысленную ежевечернюю борьбу.

Пусть он идёт спать в одно и то же время.

Постоянный распорядок дня даёт ощущение стабильности, надёжности. Ребёнок втягивается в этот ритм, привыкает к нему, и в результате вам больше не придётся слышать сакраментальное: «Мам, ну ещё пол часика!» 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 в это время поговорить с ребёнком. Он расскажет вам, как провёл день, что было в садике (школе), что его порадовало, а что не понравилось.

Выговорившись, ребёнок успокоится и будет крепко спать. А вот негативно окрашенные передачи по телевизору на ночь смотреть не стоит: они могут лишить сна не только ребёнка с его неокрепшей психикой, но даже взрослого. Постарайтесь ввести в своей семье правило: за час до сна (хотя бы ребёнка) телевизор вообще не смотреть.

Пусть он всё делает одинаково.

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

Пусть он носится во дворе.

Именно так! Если ребёнок 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.

Ребёнок должен знать: в случае чего ночью вы окажетесь 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 всё тот же? Тогда не удивляйтесь, если однажды он разбудит вас посреди ночи. Очень важно приучить ребёнка засыпать в одиночку.

Пусть он поваляется.

Если утром никуда не надо торопиться (например, в выходные дни), позвольте ребёнку лечь, когда он сочтёт нужным. Это его свободное время и его комната, в которой он имеет право побыть в одиночестве.

УВАЖАЙТЕ ЧАСТНУЮ ЖИЗНЬ СВОЕГО РЕБЁНКА!

Воспитатель Буданова Лариса Ивановна