Ваш ребенок не хочет вечером ложиться спать, находит множество причин для того, чтобы отсрочить сон, либо просто капризничает и не хочет идти в кровать….. Знакомая ситуация для многих родителей. Что делать?

 Прежде всего, возьмите за правило обязательно читать ребенку на ночь сказку. Тогда ребенок с нетерпением будет ожидать этого часа, а его отход ко сну будет ассоциироваться с приятным и радостным событием.

 Выработайте определенный ритуал засыпания. Например, за полчаса до сна уменьшите громкость телевизора и радио. Поиграйте с ребенком в спокойные игры, затем искупайте его, приглушите свет, задерните занавески. Предложите ребенку лечь в постель и послушать любимую сказку. Вы можете придумать свои определенные действия, исходя из интересов вашего ребенка, которые помогут ему успокоиться и быстрее заснуть. Главное, повторяйте их регулярно перед сном. Тогда у ребенка закрепятся определенные ассоциации и будут настраивать его на сон каждый день.

 Старайтесь укладывать ребенка спать в одно и то же время, его биологические часы настроятся на такой распорядок дня. Но при этом необходимо учитывать, как прошел день ребенка, сколько он спал днем, его настроение и т.п.

 Следите за поведением ребенка. Как только у него появятся первые признаки усталости: начнет тереть глаза или капризничать, укладывайте его спать.

 Если ребенок, увлечен какой – либо интересной игрой, предупредите его заранее, что скоро будете готовиться ко сну. Не следует ставить разыгравшегося ребенка перед фактом, что сейчас игрушки будут убраны и игры закончатся. Это может привести к лишнему конфликту между вами и ребенком.

 За час – полтора до сна избегайте подвижных, шумных игр, чтобы он не перевозбуждался. Иначе ему будет трудно заснуть, и сон его будет беспокойным.

 В течение дня ребенок должен иметь достаточную физическую нагрузку: прогулки, занятия спортом, подвижные игры. Перед сном также неплохо прогуляться на свежем воздухе, тогда сложностей с засыпанием не возникнет.

 Чтобы ребенок расслабился лежа в кроватке, можно погладить его, сделать ему легкий массаж поглаживающими движениями.

 Проследите, чтобы спальное место ребенка было удобным. Постельное белье должно быть мягким и не раздражать нежную кожу. Одежду для сна подбирайте просторную и позволяющую коже дышать. Кровать должна быть комфортной и удобной, чтобы ребенок мог спать в свободной позе.

 Отправляясь в постель, ребенок не должен хотеть есть и пить, но и не стоит укладывать его спать на полный желудок.

 Перед сном комнату, в которой спит ребенок, необходимо проветривать. В ней не должно быть слишком жарко и душно. Детская комната должна вызывать у ребенка приятные светлые чувства. Она не должна быть местом, где ребенок «отбывает наказание», где он чувствует себя одиноким и ненужным. Пусть эта комната станет сказочной для него, где каждый вечер мама или папа рассказывают ему волшебную добрую сказку!

 И самый действенный способ уложить вашего ребенка спать - это личный пример! Поэтому, если у вас есть такая возможность, отложите свои дела и ложитесь спать вместе с ребенком.

 По материалам книги И. Маниченко.