

ИКБ им. Куваевых
Детская поликлиника № 8
Отделение медицинской реабилитации

Как правильно укладывать ребенка спать?

Многие родители сталкиваются с подобной проблемой. Ребенок готов поужинать второй раз, даже если аппетит напрочь отсутствует; сходить в туалет, даже если уже нечем; вычистить каждый зуб трижды; выпить несколько кружек воды и идти на всяческие другие ухищрения, лишь бы продлить время игр. Но позволив ему поиграть «еще только чуть-чуть», мы до полуночи не можем уложить свое чадо. Что же делать?

На самом деле все очень просто, если начинать приучать ребенка ко сну еще с младенчества. Существуют простые правила, придерживаясь которых вы предупредите появление проблем с укладыванием. Если же время было упущено, и вы не первый год воюете за сон, не отчаивайтесь. Немного усилий, терпения и настойчивости – и все можно преодолеть!

Основные рекомендации как уложить ребенка спать:

Необходимо правильно организовать режим дня! Играет роль утренний подъем, приемы пищи, время игр и время отхода ко сну. Все повторяющиеся действия должны происходить ежедневно в один и тот же час. Особенно важно укладывать ребенка в определенное время. Таким образом, его биологические часы подстроятся под режим, и на засыпание будут уходить минуты. Будьте тверды и последовательны и не позволяйте собой манипулировать. Объявив о том, что пора ко сну, не делайте никаких исключений и отсрочек! Если малыш бодрствует в то время, когда уже должен спать, организм начинает вырабатывать избыточный адреналин. А от этого, помимо всего прочего, зависит и общее состояние ребенка на следующий день. Поэтому хорошо, если укладывание в постель совпадает с первыми признаками готовности малыша ко сну: почесывание глаз, напевание колыбельных, укачивание кукол и другими.

Старайтесь как можно больше гулять на свежем воздухе! Детки любят резвиться на улице, а польза от прогулок невероятная: малышу есть где и как расходовать свою энергию, иммунная система закаляется и крепчает, ваш сон станет здоровее, да и аппетит нагоните.

Обеспечьте ребенку активное времяпрепровождение на протяжении дня (но ни в коем случае вечером). Пусть это будут занятия физкультурой, совместные пробежки, подвижные игры с другими детьми – главное, чтобы было интересно и энергозатратно.

Большое значение имеет питание. Здесь тоже должен существовать установленный режим. К тому же учтите, что непосредственно перед сном кормить ребенка не стоит, а на ужин лучше подавать несладкую и нежирную пищу. Вместо этого подойдут продукты, содержащие меланин (гормон, который регулирует сон).

Это кукуруза, помидоры, изюм, бананы, рис, овес. Много пить также не рекомендуется: кроме полного живота вы получите еще и полный мочевого пузыря, что вовсе не желательно ночью.

Придумайте сигнал, обозначающий отход ко сну. Предупреждайте ребенка о том, что пора спать. Скажите, что у него осталось 10 минут. А если он еще не понимает этого – тогда просто покажите: начните собирать игрушки, набирать ванную, стелить постель.

Проследите, чтобы за 2 часа до сна ребенок перешел на спокойные игры. Можно порисовать или почитать книгу, например. Это же касается телевизора и компьютера – мигающий экран возбуждает нервную систему, вызывает головные боли и дает нагрузку на глаза. Ребенку после этого уснуть непросто.

Особую роль (если вообще не самую важную) играют так называемые ритуалы засыпания. Это набор действий, которые вы повторяете ежедневно всякий раз, готовясь ко сну. Здесь полет фантазии неограничен. Продумайте и выполняйте те ритуалы, которые будут вам наиболее удобны, доступны, уместны. Это может быть чтение любимой книги, укладывание любимой игрушки, напевание мамой колыбельных, легкий массаж или поглаживание, стакан теплого молока с медом – все, что угодно. Все, к чему привык ваш малыш. Даже вечерний туалет и переодевание пижамы также являются ритуалом. По мере взросления ребенка действия могут меняться или дополняться. Главное, смысл должен оставаться одним и тем же – все ритуалы засыпания служат сигналом ко сну. Важно также, чтобы эти действия нравились и детям, и родителям. Поэтому подумайте, сколько своего времени вы готовы потратить на эти ритуалы. И старайтесь, чтобы они заканчивались прежде, чем ребенок уснет.

Перед сном обращайтесь к ребенку тихим, спокойным голосом. Пытайтесь читать сказку так, чтобы голос звучал как можно монотоннее, «бубните» себе под нос – это будет убаюкивать слушателя.

Золотое правило: ребенок должен ложиться спать только в хорошем настроении! Его ничего не должно огорчать или тревожить. Если вы поссорились – необходимо помириться. Старайтесь не ругать детей, на ночь глядя. С 2-х лет дети начинают видеть сны, поэтому никаких страшных сказок перед сном!

Формируйте позитивное отношение ко сну, как к чему-то загадочному, особому. Например, можно сказать малышу, что ему приснится сказка. Или что во сне к деткам прилетают ангелы.

Новые эмоции (как позитивные, так и отрицательные) сильно возбуждают нервную систему. Не стоит рассказывать перед сном о том, что завтра ребенка ждет приятный сюрприз. Либо же знакомить его с новой игрушкой или читать новую книгу.

Хороший расслабляющий эффект оказывает спокойная музыка. Особенно рекомендовано слушать так называемые «белые звуки»: рокот волн, стук дождя, шелест листьев. Попробуйте время от времени добавлять в вечерние ванны успокаивающие эфирные масла (конечно же, если у ребенка нет аллергии). Но следует

исключить косметику с резкими насыщенными запахами. В возрасте 2-3-х лет может помочь новый отдельный диван – таким деткам будет интересно засыпать «как взрослые». Иногда действительно участие других членов семьи. Если, к примеру, папа бывает дома мало, то его приказ ложиться спать будет звучать куда убедительней «привычной» мамы. Так что все вечерние процедуры можно попробовать поручить ему.

Если ребенок беспрестанно зовет вас к себе – не стоит поддаваться его хитростям. Когда вы попрощались и пожелали спокойно ночи – старайтесь больше не возвращаться, чтобы он знал, что все по-настоящему, и вы не намерены развлекать его до утра. Но если вы только что отселили свое дитя в другую комнату – будьте внимательны и чувственны: возможно, детка боится или переживает. В таком случае стоит прилечь возле ребенка, показать ему, что вы рядом и всегда бдительны, а через несколько дней попробуйте повторить попытку снова.

Проведя все ритуалы и окончательно уложившись спать, старайтесь избегать контакта глазами – это сильный эмоциональный фактор для ребенка. Поэтому лучше лягте к нему спиной или боком.

Меленькие детки хорошо реагируют на поглаживания и напевания мамой песен – это всегда успокаивает. Относительно укачиваний – существуют разные мнения по этому поводу. Но современные коляски и кроватки упрощают маме жизнь в этом плане.

Если малыш проснулся ночью – попытайтесь повторить некоторые из привычных ритуалов, не допускайте, чтобы он разыгрался. Включайте только ночник с приглушенным светом.

Самое главное – будьте последовательны. И тогда результаты не заставят вас ждать.

Материал взят с сайта <https://psihter.ru/>