

**муниципальное автономное дошкольное образовательное  
учреждение муниципального образования город Краснодар  
«Детский сад комбинированного вида №117 «Мир чудес»**

**Консультация для родителей:  
«Как уложить ребенка спать»**

**Педагог-психолог  
Васильченко Т. А.**

## «КАК УЛОЖИТЬ РЕБЕНКА СПАТЬ»

Очень часто родители сталкиваются с такой ситуацией, когда вечером ребенок наотрез отказывается спать, а на любые попытки уложить его в кровать не реагирует или начинает плакать. Обычно малыш не хочет засыпать совершенно не потому, что у него плохой характер или он это делает назло вам. Иногда бывает, что ребенок слишком переутомился, перевозбудился и поэтому не может уснуть. Возможно, его пугает темнота, в комнате слишком душно или малыша что-то волнует. Причин может быть много, и не всегда легко их быстро выявить, поэтому нужно стараться выполнять ряд правил, которые значительно облегчат процесс укладывания ребенка спать.

**Ритуалы перед сном.** Ребенок с радостью будет ждать вечера и время, когда пора ложиться спать, если вы придумаете с ним какие-то приятные ритуалы. В каждой семье ритуалы будут свои, но они должны быть одинаковыми и регулярно повторяться. Любимая игрушка, спокойная музыка, чтение детской сказки, колыбельная, массаж – такие «якоря» помогают ребенку спокойнее воспринимать окружающий мир и легче засыпать. У ребенка эти действия будут ассоциироваться со сном, и он легче будет засыпать без капризов и слез. Самый древний и проверенный ритуал — колыбельная песня. Петь колыбельные можно с самого раннего возраста, ребенок привыкает и легко засыпает под них.

**Игра в эксперта.** Сделайте ребенка экспертом по сну. Так малыш почувствует себя сильным, умным и автоматически пойдет на контакт. Спросите малыша, что вам нужно сделать, чтобы поскорее уснуть. Попить теплого молока с печеньем? Или, может быть, послушать сказку? Используйте его советы вместе с ним, чтобы создать «сонные» ритуалы.

**Атмосфера.** Чем ближе время сна, тем меньше должна становиться активность. Нужно приглушить свет, выключить телевизор. Детскую комнату лучше проветрить, а вот постельное белье, напротив, сделать теплее. Если ребенок тревожится, повесьте над его кроваткой ловца снов или фотографию мамы с папой, которые будут защищать его от ночных кошмаров. Так малыш почувствует себя защищенным и легче уснет.

**Разговоры по душам.** Перед засыпанием сознание ребенка как никогда открыто для ласковых слов. Укладывая малыша, побудьте рядом, расскажите, как вы его любите, напомните, какие добрые дела он сделал сегодня, что за забавные ситуации произошли. Подумайте о завтрашнем дне, перечислите, что хорошего может случиться. Это настроит ребенка на сон, он будет с нетерпением дожидаться следующего утра, а значит, быстрее и охотнее окунется в мир грез.

**Четкий режим.** Постепенно приучайте ребенка просыпаться в одно и то же время, умываться, делать зарядку, завтракать, обедать и ужинать в одно и то же время. Дневной сон, время для игр и занятий и прогулки тоже должны быть четко прописаны в графике дня малыша. Когда для ребенка все предсказуемо, у него есть чувство безопасности и стабильности. У малыша нет повода для лишней тревоги, он знает, что в определенное время ему нужно ложиться спать. Важно отметить, что малыши еще не ориентируются во времени и не могут определить, что им пора отправляться в кровать. Поэтому будет лучше, если вы не будете ставить ребенка перед фактом, что ему срочно нужно бросить свои игрушки и тут же ложиться спать, а заранее предупредить его, чтобы он успел доиграть. Можно рассказать малышу – вот сейчас мы читаем книжку перед сном, потом я приготовлю теплую ванну и искупаю тебя. Потом ты ляжешь в кроватку, закроешь глаза, а я спою тебе колыбельную. И важно в этот момент не поддаваться на уговоры малыша про «еще пять минуточек», потому что потом это будет повторяться постоянно.

**Успокоение.** Иногда не ритуалы, ни теплая расслабляющая ванна, ни уговоры не помогают – ребенок сердится, плачет и не хочет ложиться в кровать. В чем же причина такого поведения? У крохи могут быть проблемы с засыпанием, если после дневного сна прошло слишком мало времени или ребенок перевозбудился в течение дня. Оцените эмоциональное состояние ребенка, возможно, он переутомлен. При этом совершенно неважно, какие эмоции преобладали в течение дня – позитивные или отрицательные. Помогите малышу эмоционально разгрузиться. Если вы чувствуете, что ребенок настолько перевозбужден, что это состояние уже переходит в агрессивное поведение, предложите ему помять или порвать лист бумаги или побить подушку. Крохе сложно после подвижных игр лечь в кровать, поэтому обязательно дайте время ему успокоиться. Дайте ему попить воды, обнимите, сделайте расслабляющий массаж, почитайте книжку, а лучше всего заканчивайте активные игры за час до приготовления ко сну. Хорошо помогают успокаивающие игры.

**Успокаивающие игры.** За пару часов до сна малыш не должен смотреть мультфильмы и играть в гаджеты. Как альтернативу можно попробовать успокаивающие игры:

- Поиграйте в знакомую с детства игру «Море волнуется раз», когда ребенок должен принять определенную позу и замереть.
- Слепите из пластилина машинку или мишку, порисуйте красками или карандашами и т.д.
- Постройте что-то из конструктора.
- Поиграйте в игру «Кто лишний» или «Кого не хватает». Выкладывайте различные игрушки, дайте крохе время на запоминание, а потом ребенок должен отвернуться, а вы в это время убираете одну вещь или наоборот добавляете, после чего спросите малыша, что изменилось.

- Поиграйте в игру «Все обо всем». Для этой игры необходима энциклопедия. Вы задаете вопросы, а потом все вместе постарайтесь на них ответы в книге.
- Сочините вместе какую-то историю. Например, каждый говорит по одному предложению, а потом вместе слушаете, что получилось.

**Вечернее меню.** Еда вечером должна содержать мелатонин. Это вещество настраивает организм на сон. Содержится оно в хлебе с отрубями, цветной капусте, картофеле, бананах, молоке, грецких орехах. На ночь нельзя давать ребенку сладости и продукты, содержащие быстрые углеводы. Потому что это — быстрый источник энергии, а на ночь нужны питательные и сытные продукты, типа крупяно-молочные каши, творог, молоко, сыр. Если Вы кормите грудью, не ешьте вечером продукты, которые могут спровоцировать вздутие кишечника и колики у ребенка (белокочанная капуста, фасоль и другие бобовые, орехи), а также не пейте кофе и чай.

**Успокаивающая музыка.** Во время укладывания ребенка включите музыку для релаксации. Это могут быть звуки природы: пенье птиц, шум водопада или дождя, а также «белый шум», записи которого можно найти в интернете.

**Массаж.** Нежное поглаживание ручек, ножек, спинки и животика - процедура, которая не только укрепляет, но и расслабляет организм. Делая массаж, напевай что-нибудь или рассказывай. Малыш начнет посапывать еще до того, как вы закончите сеанс.

**Чтение сказок.** Лучше читать короткие рассказы или книги разбитые на главы. Длинные сказки со сложным сюжетом не так хороши для вечернего чтения, так как малышу перед сном захочется узнать концовку.

**Вечерние спектакли.** Древнее изобретение шаманов с острова Ява - театр теней - очень нравится детям. Вам понадобятся картон и карманный фонарик. На небольших листах вырежьте глаза, нос и рот (выражение у лиц сделайте разное: веселое и грустное). Выключите в детской свет и подсветите бумажные рожицы с другой стороны фонариком так, чтоб их тени четко обозначились на стене. Вы озвучиваете одного персонажа, ребенок - другого. Каждый раз завершайте спектакль тем, что герои засыпают (выключайте фонарик). После представления не понадобятся уговоры. Малыш сам пойдет в постельку.

**Правильный момент.** Очень важно уловить момент, когда ребенок захочет спать и, не теряя времени, сразу же его укладывать. Нужно уметь замечать первые признаки переутомления: зевает, трет глаза, капризничает. Если пропустить этот момент, то потом ребенок уже не заснет быстро.

И в заключение хочется отметить, что семья — это команда, поэтому задача каждого родителя — наладить сотрудничество с собственным ребенком. Укладывание спать не должно стать борьбой характеров, напротив — это совместная работа, которая при должном вкладе каждого члена семьи не только облегчит процесс подготовки ко сну, но и будет способствовать близости и доверию между ребенком и родителями.