

A newborn baby is sleeping peacefully in a white crib, surrounded by three vibrant blue butterflies. The baby is wearing a white onesie and is nestled in white bedding. The butterflies are perched on the baby's arms and the crib's fabric, adding a magical touch to the scene. The background is a soft, out-of-focus white, creating a serene and dreamlike atmosphere.

Подготовил: Могилова И. С.,
воспитатель

Как известно, сразу же после злополучной родительской фразы «Пора спать» на ребенка нападают одновременно голод, жажда, охота поиграть, погулять, поговорить и сделать даже то, о чем его днем совершенно бесполезно просили, - например, убрать игрушки ...

Самая распространенная сегодня проблема засыпания, как ни странно, вызвана тем, что ребенок за день не устал.

К сожалению, многим родителям проще всего избавиться от дневных забот, усадить малыша смотреть мультики или заниматься тихими домашними играми и творчеством. Но это не правильно! А как же активность? Ребенок должен двигаться, гулять, играть на свежем воздухе. Здоровый образ жизни способствует крепкому сну, если организм за день устал, ночью ему необходимо будет восстановиться, и никакими капризами эту необходимость ребенок не переборет.



Вторая – такая же часть проблемы – связана с нарушением режима дня. Это мы, взрослые можем по будням вставать в шесть - семь утра, а в выходные спать до десяти – одиннадцати, а для ребенка даже отклонение в полчаса уже существенно! Если сегодня он лег в восемь вечера, а завтра ему разрешат посидеть до половины десятого, ребенок получит и физиологический, и эмоциональный сбой. С одной стороны, сбиваются биологические часы в окрепшем организме, с другой (и еще неизвестно, что хуже), ребенок понимает, что лечь в восемь – это не абсолютный закон, и можно найти способы его обойти.

И уже поверьте, он всеми силами попытается отыскать такие способы, во что бы то ни стало, приложит все свои таланты, испытает все хитрости, а в придачу откроет еще несколько новых методов манипулирования родителями.

Так в чем же дело? А в том, что у детей нет мотивации, чтобы отправиться в постель. Это нам взрослым, после сумасшедшего дня добраться бы до подушки, а для ребенка это – прекращение игр, перерыв с познанием мира, расставание с мамой и папой, в общем, маленький конец света.

Дети часто спрашивают: «А зачем мне нужно спать?». Они совершенно искренне не видят в этом никакого смысла. Поэтому важно заинтересовать ребенка, придумать повод лечь в кроватку и отдохнуть.

Расскажите ребенку о снах, о том, что во сне все возможно. Делитесь утром своими сновидениями, рассказывайте ему волшебные истории, которые вам снятся (и не важно, что на самом деле вы это все придумали). Соревнуйтесь - кто увидит сон интереснее?



Советую вам придумать ритуалы отхода ко сну – действия, которые будут повторяться изо дня в день. Это, например, чистка зубов, умывание, душ (ванна)... Но гораздо интереснее ребенку будет идти спать, если добавить к перечисленному совместное чтение книг, прослушивание спокойной музыки, придумывание историй – все что угодно, что успокоит ребенка, но будет при этом ему интересно.

**И не забудьте на ночь обнять своего ребенка и пожелать ему
"СПОКОЙНОЙ НОЧИ!"**