

Сонные традиции

Все родители однажды сталкиваются с проблемой, когда ребенок отказывается спать. Еще вчера он послушно сам засыпал в кроватке, как вдруг процедура укладывания превращается в спектакль с элементами трагедии. Особенно остро эта проблема стоит для родителей двух-трехлетних малышей и вот почему – в этом возрасте у детей происходит осознание своего собственного «я». А для того, чтобы родители заметили самостоятельность ребенка, он делает всё наоборот и перечит взрослым, в том числе отказывается вовремя засыпать. Недаром этот своеобразный период в детском развитии называют возрастом упрямства!

Необходимость лечь спать для подросшего ребенка означает еще и расставание с любимыми игрушками и занятиями. Согласиться с такой «несправедливостью» ему особенно тяжело, если он знает, что остальные члены семьи в это время еще бодрствуют.

Причины, по которой ребенок не хочет спать, могут быть самыми банальными, например, очень часто кроха, которого пытаются уложить в кровать, еще не достаточно утомился. Но чаще всего причиной нежелания ложиться спать в этом возрасте становится страх. Период ночных страхов длится в среднем с 3-х до 6-ти лет: темнота для ребенка населена десятками чудовищ. Они появляются после прослушивания страшных сказок. Поразив воображение малыша днем, серые волки и бабки-ежки продолжают преследовать ребенка ночью и, как правило, отражают тревожащие его обстоятельства жизни: боль, наказание, одиночество, взаимоотношения между членами семьи. Поэтому не пытайтесь заставить ребенка уснуть за закрытой дверью, предварительно не разобравшись, почему он этого не хочет. А наши следующие советы учитывают нюансы, которые помогут уложить ребенка спать.

Во-первых, день малыша должен быть насыщенным, с чередованием посильных нагрузок. Вечером вместо активных игр займитесь спокойными занятиями – чтением, рисованием, лепкой.

Кладите ребенка спать в одно и то же время. Не позволяйте себе и ребенку отклоняться от режима больше, чем на 15 минут.

Место для сна должно быть постоянным и комфортным. Обеспечьте ребенку оптимальный температурный режим (18-20 градусов) и постоянный доступ свежего воздуха в комнату.

С полуторалетнего возраста очень хорошо вырабатывать постепенный ритуал отхода ко сну. Для этого минут за 30-40 до сна проводите одни и те же процедуры и манипуляции, которые будут готовить ребенка ко сну. Они позволят выработать автоматические (рефлекторные) установки на сон и сформировать у ребенка положительное отношение к нему. Это может быть теплая ванная перед сном или нежный расслабляющий массаж. После процедур наденьте на ребенка пижаму и задерните шторы в детской – со временем все эти действия будут восприниматься ребенком как сигнал к тому, что пришло время спать.

Не спешите покидать спальню ребенка – дайте ему насладиться вашим безраздельным вниманием, особенно если вы сами работаете с утра до ночи, а воспитанием ребенка занимается бабушка или няня. Почитайте ему книжку, спойте или расскажите историю, обязательно добрую. Но, в то же время, придерживайтесь определенных временных рамок, о которых сообщите малышу заранее. Например, договоритесь с ним, что расскажете только одну сказку или прочтете только пять страниц, а не десять, иначе столкнетесь с требованием читать еще и еще, чтобы это приятное занятие не кончалось.

Ритуал отхода ко сну завершите поцелуем, пожеланием спокойной ночи. И никогда не обрывайте это трогательное общение фразами: «я выключаю свет

и закрываю дверь», наоборот, оставьте на ночь приглушенный свет и не закрывайте наглухо дверь в детскую. У ребенка должна быть уверенность, что родители рядом и бояться нечего. По мере избавления ребенка от ночных страхов щель в дверном проеме может уменьшаться.

Вы можете придумать свои собственные неповторимые ритуалы, ведь вы лучше других знаете своего малыша и его предпочтения. Главное – повторять их изо дня в день. Делитесь своими методами успешного укладывания детей спать и сложностями на этом поприще.

Всем удачи и терпения!

Педагог-психолог Попова С.А.