

## Как уложить ребенка спать

Чтобы легко просыпаться утром, ребенок должен спать не меньше 10 часов, но уложить чадо в кроватку не всегда просто. На какие только ухищрения не идут дети! Например, можно застрять в ванной и чистить зубы так долго, как будто бы их два раза по тридцать два. Безотказно действует и внезапный "приступ голода". Чтобы покончить с этим, родителям нужно запомнить простые правила. Переход ко сну должен стать чередой приятных ритуалов, совершающихся в одно и то же время. Стакан теплого молока, добрая сказка, тихая музыка и мягкая игрушка помогут малышу быстрее заснуть. После плохого сна мы просыпаемся в отвратительном настроении, весь день чувствуем себя вяло. И это мы, взрослые здоровые люди. Что говорить о детях? Доказывать, как важен сон ребенка - не нужно. Любая мама на своем опыте знает, что не выспавшийся ребенок может весь день капризничать, а после плохого сна ребенка сложно вернуть в нормальное эмоциональное состояние.

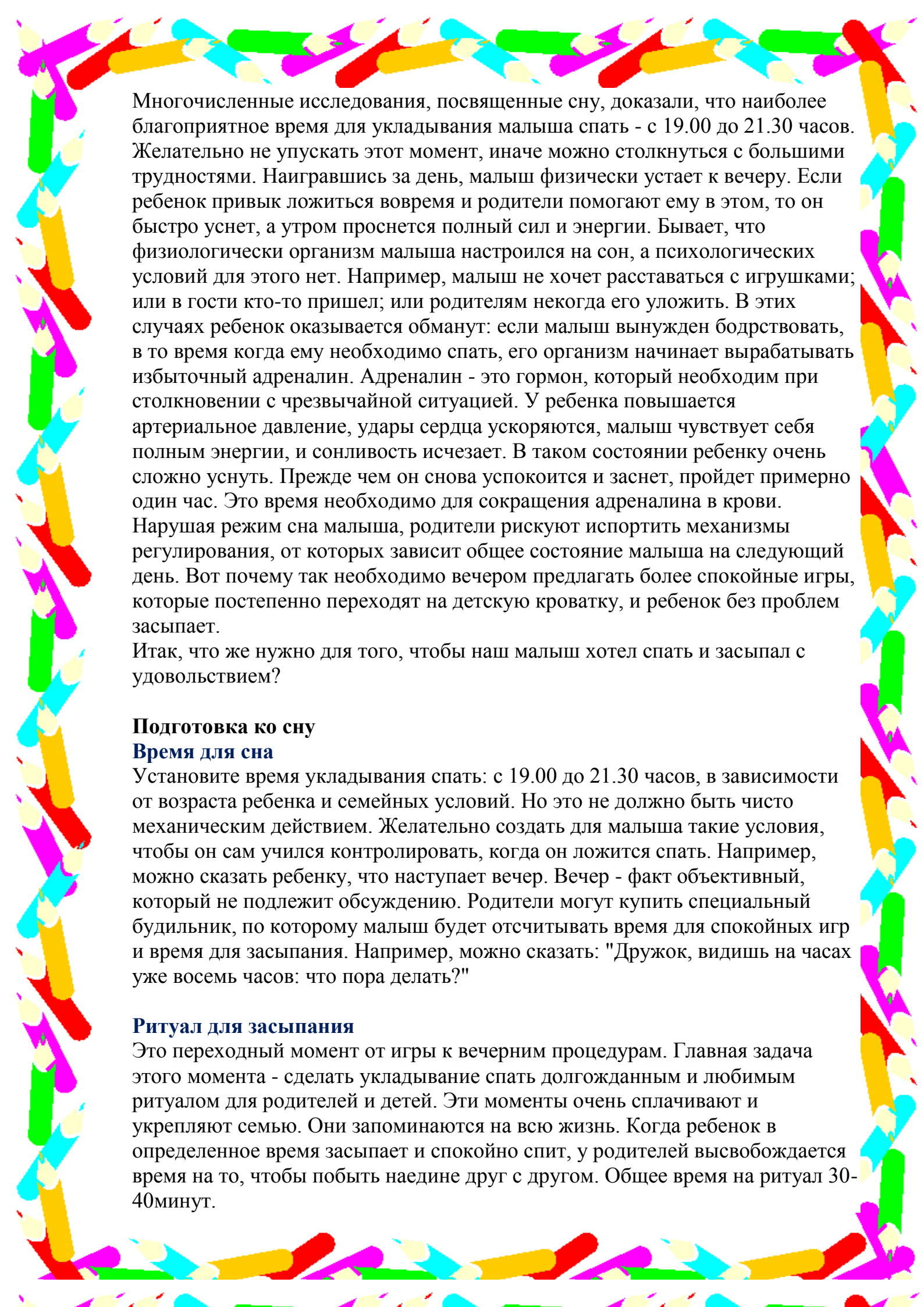
### **Вкусное снотворное**

Если ребенок никак не хочет засыпать по вечерам, то предлагаем вам накормить его специальной "снотворной" пищей на ужин. Вызывающий сон гормон - мелатонин - содержится в следующих продуктах: цельнозерновом хлебе, цветной капусте, финиках и, вообще, во всех продуктах, богатых углеводами, витаминами группы В, магнием, незаменимыми жирными кислотами и аминокислотой триптофаном, из которой в головном мозге синтезируются "снотворные" вещества.

Пища с таким составом позволит триптофану быстро попасть в мозг и уже через полчаса заставит вашего малыша клевать носом. Рекомендуем следующие варианты:

- Цельнозерновой хлеб с латуком.
- Пюре из вареных картофеля и цветной капусты с небольшой добавкой масла из фундука или грецкого ореха.
- Ломтики бананов с измельченными финиками.
- Теплое молоко с печеньем.

Родителям нужно помнить, что белковая пища дает заряд бодрости, заряжает энергией, обладает стимулирующим действием; богатая углеводами еда, наоборот, расслабляющее действует на организм, снимает нервное напряжение, стресс и вызывает сонливость. Поэтому на завтрак детям лучше давать богатую белками пищу (мясная и рыбная пища, яйца, молочные продукты), а перед сном - углеводами (имеются ввиду полезные, сложные углеводы, которые содержатся в рисе, бобах, корнеплодах, бананах, цельнозерновом хлебе, кашах и макаронных изделиях).

A decorative border of colorful pencils in various colors (red, yellow, green, blue, purple) surrounds the text. The pencils are arranged in a repeating pattern, pointing towards the center of the page.

Многочисленные исследования, посвященные сну, доказали, что наиболее благоприятное время для укладывания малыша спать - с 19.00 до 21.30 часов. Желательно не упускать этот момент, иначе можно столкнуться с большими трудностями. Наигравшись за день, малыш физически устает к вечеру. Если ребенок привык ложиться вовремя и родители помогают ему в этом, то он быстро уснет, а утром проснется полный сил и энергии. Бывает, что физиологически организм малыша настроился на сон, а психологических условий для этого нет. Например, малыш не хочет расставаться с игрушками; или в гости кто-то пришел; или родителям некогда его уложить. В этих случаях ребенок оказывается обманут: если малыш вынужден бодрствовать, в то время когда ему необходимо спать, его организм начинает вырабатывать избыточный адреналин. Адреналин - это гормон, который необходим при столкновении с чрезвычайной ситуацией. У ребенка повышается артериальное давление, удары сердца ускоряются, малыш чувствует себя полным энергии, и сонливость исчезает. В таком состоянии ребенку очень сложно уснуть. Прежде чем он снова успокоится и заснет, пройдет примерно один час. Это время необходимо для сокращения адреналина в крови. Нарушая режим сна малыша, родители рискуют испортить механизмы регулирования, от которых зависит общее состояние малыша на следующий день. Вот почему так необходимо вечером предлагать более спокойные игры, которые постепенно переходят на детскую кроватку, и ребенок без проблем засыпает.

Итак, что же нужно для того, чтобы наш малыш хотел спать и засыпал с удовольствием?

### **Подготовка ко сну**

#### **Время для сна**

Установите время укладывания спать: с 19.00 до 21.30 часов, в зависимости от возраста ребенка и семейных условий. Но это не должно быть чисто механическим действием. Желательно создать для малыша такие условия, чтобы он сам научился контролировать, когда он ложится спать. Например, можно сказать ребенку, что наступает вечер. Вечер - факт объективный, который не подлежит обсуждению. Родители могут купить специальный будильник, по которому малыш будет отсчитывать время для спокойных игр и время для засыпания. Например, можно сказать: "Дружок, видишь на часах уже восемь часов: что пора делать?"

#### **Ритуал для засыпания**

Это переходный момент от игры к вечерним процедурам. Главная задача этого момента - сделать укладывание спать долгожданным и любимым ритуалом для родителей и детей. Эти моменты очень сплачивают и укрепляют семью. Они запоминаются на всю жизнь. Когда ребенок в определенное время засыпает и спокойно спит, у родителей высвобождается время на то, чтобы побыть наедине друг с другом. Общее время на ритуал 30-40 минут.

### **- Укладывание игрушек спать.**

Каждая семья выбирает содержание ритуала в зависимости от особенностей ребенка и общей семейной культуры или традиций. Например, родители могут обратиться к малышу со следующими словами: "Дорогой, уже вечер, пора готовиться ко сну. Все игрушки ждут, когда ты им пожелаешь "спокойной ночи". Ты можешь кого-то уложить, кому-то сказать "пока, до завтра". Это начальный этап, он очень полезен, поскольку, укладывая спать игрушки, ребенок сам начинает готовиться ко сну.

### **- Вечернее купание.**

Вода очень расслабляет малыша. Вместе с водой уходят все дневные переживания. Пусть некоторое время (10-15 минут) он проведет в теплой ванне. Для большей релаксации добавьте в воду специальные масла (если нет противопоказаний). Или отвар успокаивающих трав. Ребенок испытывает большое удовольствие от переливания воды из одной емкости в другую. Хорошо, когда в ванной плавают какие-то игрушки. Умывание и чистка зубов также входит в этот этап.

### **- Любимая пижама.**

После водных процедур, которые уже оказали расслабляющее действие на малыша, одеваем его в теплую, мягкую пижаму. Такая, казалось бы, простая вещь, как пижама, может оказать очень сильное содействие общему настрою на сон. Пижамы должны быть из удобной, комфортной ткани. Желательно, чтобы она была мягкой, приятной, возможно с какими-то детскими рисунками или вышивкой. Главное, пижама должна доставлять удовольствие малышу - тогда он с радостью в нее облачится. Надевая пижаму, можно массировать тело малыша легкими спокойными движениями с каким-нибудь кремом или маслом. Хочется обратить внимание на то, что легкий массаж и одевание пижамы должны происходить на кровати, в которой ребенок будет спать.

### **- Укладывание в постель с музыкой.**

Когда родители готовят малыша ко сну (а именно - надевают пижаму), можно включить негромкую музыку. Лучше всего для этого момента подойдет классическая музыка, например колыбельные, которые вошли в золотой фонд классики. Музыка со звуками живой природы также будет уместна.

### **- Рассказывание истории (сказки).**

Звучит негромкая музыка, свет приглушен, ребенок лежит в кровати, а родители рассказывают ему какую-то небольшую историю или сказку. Можно придумывать истории самим или рассказывать случаи из жизни самих родителей, бабушек или дедушек. Но ни в коем случае история не должна быть поучительной, например: "Когда я была маленькой, я ..." Ее лучше рассказывать от третьего лица. Например: "Жила-была девочка, которая любила сама укладывать игрушки спать. И вот один раз..." Хорошо, когда из таких маленьких историй дети узнают о прошлом бабушек и дедушек. У них появляется любовь к своим близким, возможно уже

стареньким. Любят дети и истории про животных. Предлагаем несколько медитативных сказок для детей. Используя наши сказки, родители смогут на их основе придумать свои истории.

### Сказки для хорошего сна

#### "Путешествие на облачке"

(для детей 3-4 лет)

*"Милый мой! Давай мы с тобой немножко пофантазируем. Закрой глазки. Представь, что мы лежим на пушистом, белом облачке. Оно очень мягкое и нежное. Облачко слегка нас покачивает. На небе много разных ярких звездочек. Они напевают нам свои песенки и освещают голубую прозрачную речку. В речке днем плескались рыбки, а сейчас они устали и плывут к себе в домики, в ракушки - спать.*

*Над речкой летит красивая голубая птица. Она делает широкие и спокойные взмахи крыльями, смотрит вниз на речку и замечает, что в реке уже царит сонное царство. "Что-то залеталась я" - думает большая птица зевая. "Полечу-ка и я к себе в теплое, уютное гнездышко и тоже буду спать".*

*Стихает шум ветра, перестает журчать ручеек. На речке нет волн. Вода стала тихой и спокойной. Вместе с речкой уснул и лес. Все его обитатели-зверюшки попрятались в свои норки, потому что им, как и рыбкам, и птичкам, за ночь нужно набраться свежих сил. А эти силы дает только сон. Во время сна можно увидеть прекрасные, добрые сны. Поэтому все-все звери и птицы уже улеглись спать - смотреть нежные сновидения.*

*Когда засыпают все люди: и большие и маленькие, им тоже снится что-нибудь интересное и волшебное. Во сне раскрываются многие секреты и тайны. И чем быстрее ты заснешь, тем больше интересного увидишь во сне.*

*Облачко медленно опускает тебя в постельку, желает спокойной ночи и тоже засыпает. Спит наше любимое солнышко. Оно проснется только утром и разбудит тебя своим теплым лучиком. Не спит сейчас только луна. Она рассказывает сказки всем спящим, и им снятся сказочные, интересные сны. Как только ты уснешь, луна расскажет сказку и тебе. Я сейчас тоже пойду спать, чтобы увидеть сны. Завтра мы расскажем друг другу то, что нам приснилось. Спокойной ночи. Сладких тебе снов, мой малыш".*



### **Несколько добрых рекомендаций:**

- Заключительная фаза ритуала, а именно рассказывание истории, должна проходить в комнате, где спит ребенок.
- Дети очень любят спать с каким-нибудь мягким дружком (игрушкой). Выберите с ним в магазине ту игрушку, с которой он с удовольствием уснет.
- Музыкальные терапевты вычислили, что звуки, вызванные дождем, шелестом листьев или хлопанием волн (которые называются "белыми звуками") вызывают у человека максимальное расслабление. Сегодня в продаже можно найти кассеты и компакт-диски с музыкой и "белыми звуками", предназначенными для засыпания.
- Ритуалы укладывания спать должны прекращаться раньше, чем малыш уснет, иначе они создадут зависимость, от которой будет трудно избавиться.
- Следует варьировать ритуалы укладывания спать, чтобы у ребенка не было привычки к кому-то одному или к чему-то одному. Например, один день папа укладывает, другой день - мама; один день малыш спит с плюшевым мишкой, другой - с зайчиком, и т. д.
- Несколько раз после того, как ребенок был уложен в постель, родители могут вернуться, чтобы приласкать малыша без его просьбы. Так малыш убедится в том, что родители не исчезнут в то время, когда он спит.

Воспитатель  
дошкольных групп  
МБОУ «ЦО – гимназия № 30»  
Концибер Т.Н.

