

Как быстро и без слез уложить ребенка спать



Наверное, каждая мама сталкивалась с тем, что ребенок никак не хочет засыпать. Бесконечные уговоры, чтение сказок на ночь могут не срабатывать.

Когда уже перепробованы, казалось бы, все возможные способы уложить ребенка спать, а он все так же капризничает, руки опускаются. Мы расскажем вам, как сделать так, чтобы ребенок засыпал быстро, без истерик и слез, а также как научить ребенка засыпать самостоятельно.

Как вариант - придумайте ритуал отхода ко сну. Что такое ритуал? Это последовательность из нескольких действий, которые повторяются каждый раз при одних и тех же обстоятельствах. Соблюдение ритуалов действует на детей успокаивающе. Они делают мир ребенка предсказуемым и понятным, а следовательно безопасным. Первое время может быть недостаточно просто поцеловать ребенка перед сном или почитать ему сказку. Чем младше ребенок, тем более развернутым и долгим должен быть ритуал перед засыпанием.



Важно, чтобы уже за час до отхода ко сну ребенок не перевозбуждался и находился в спокойной обстановке. Приглушите свет, выключите телевизор, не играйте с ним в активные игры. Выбор действий, которые будут входить в ритуал засыпания, зависит от того, что нравится вашему ребенку и что оказывает на него наиболее успокаивающий эффект. Это могут быть:

- Колыбельные;
- Сказки;
- Музыка для релаксации;
- Купание;
- Чистка зубов;
- Массаж;
- Спокойные игры;
- Уборка игрушек;
- Укладывание игрушки спать;
- Обсуждение впечатлений, полученных за день.

Пример ежедневного ритуала перед сном: купание, чистка зубов, укладывание любимой игрушки, чтение сказок. Последовательность действий, входящих в ритуал, очень важна для того, чтобы без слез уложить ребенка спать. Она должна быть неизменной, иначе вы рискуете столкнуться с капризами и истериками. Вам может показаться, что ежедневное соблюдение ритуала занимает слишком много времени. Однако часто в ритуал засыпания включаются те действия, которые вы и так совершаете ежедневно (например, купание или чистка зубов), вам остается только выработать определенную последовательность. Кроме того, это замечательная возможность получить удовольствие от общения с ребенком.

Подготовку ко сну можно начинать, как только вы заметите, что ваш ребенок устал. Важно не упустить этот момент, потому что, если ребенок уже перевозбудился и начал капризничать, бессмысленно проводить длительные ритуалы. В этом случае сразу переходите к завершающим действиям ритуала.



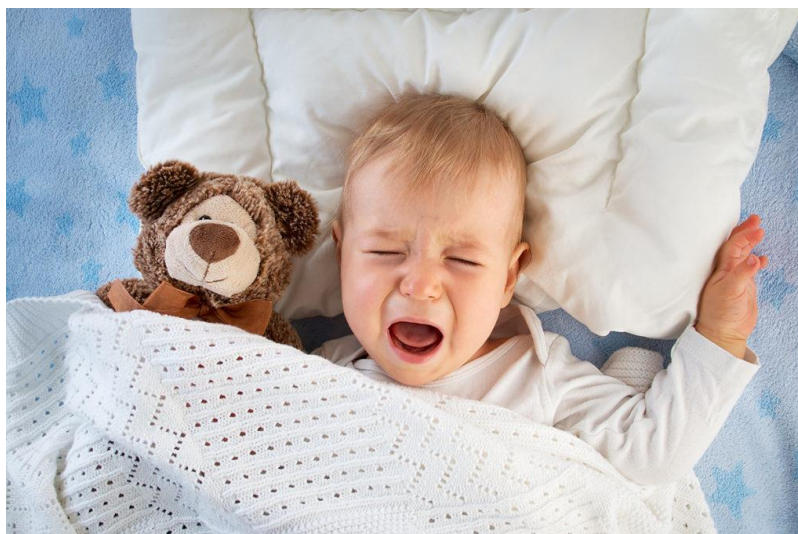
Начните укладывать ребенка пораньше. Некоторые родители ошибочно считают, что если сместить сон ребенка на более позднее время, ребенок к этому моменту устанет и быстро заснет. Однако на деле обычно получается прямо противоположная картина. Бодрствуя слишком долго, ребенок сильно перевозбуждается и не может быстро заснуть, как бы он ни старался.

Начните укладывать ребенка спать пораньше и вы увидите, что это поможет ускорить процесс засыпания.

Соблюдайте режим дня. Режим дня – это определенный распорядок, которого рекомендуется придерживаться. Человеческий организм устроен так, что если совершать действия в одно и то же время, то мы можем к ним заранее подготовиться. Таким образом, дневной сон и соблюдение других режимных моментов позволяют правильно настроить биологические ритмы ребенка и облегчить ночное укладывание. Однако не стоит воспринимать режим дня как строгий график. При соблюдении режимных моментов ориентируйтесь на ребенка. Например, если ребенок сильно устал и хочет лечь раньше обычного, не стоит оттягивать сон ребенка.

Учим ребенка засыпать самостоятельно. Когда ребенок подрастает, у родителей возникает вопрос, как же научить его засыпать самостоятельно, без утомительных укачиваний и уговоров. На данный момент существует множество методик самостоятельного засыпания. Условно их можно разделить на две большие группы:

1. Метод Эствиля. Его суть заключается в том, что не нужно реагировать на детский плач. Поплавав вдоволь, малыш сам успокоится и уснет. Некоторые разновидности данного метода позволяют подходить к ребенку определенное количество раз, постепенно увеличивая время между подходами. Те, кто опробовали данный метод на себе, утверждают, что таким образом можно приучить ребенка к самостоятельному засыпанию менее чем за две недели, однако для этого у родителей должны быть железные нервы.



Возможность применения такого рода методов вызывает у психологов и врачей множество сомнений. Длительный плач и крик негативно

сказываются на здоровье: у ребенка может заболеть голова, начаться рвота и подняться температура. Кроме этого такой подход к засыпанию травмирует детскую психику. Что чувствует малыш, оставленный наедине со своим страхом? Помните, что вы для ребенка - самый главный человек на свете. Именно вы даете ему чувство защищенности, надежности, спокойствия. Когда малыш отчаянно зовет вас, а вы не приходите, он начинает чувствовать себя брошенным и беспомощным. В конце концов, ребенок действительно перестает плакать, но это происходит потому, что малыш просто на просто потерял надежду, что мама придет. По мнению самого Эствиля, его метод нельзя применять к детям младше трех лет из-за большой вероятности возникновения неврозов.



2. Вторая группа методов приучения к самостоятельному засыпанию основывается на мысли, что мама должна быть рядом с ребенком, если ему это нужно. Постепенно вы можете сокращать количество времени пребывания с ребенком перед сном, пока малыш не научится засыпать самостоятельно. Этот способ может оказаться довольно долгим, однако процесс будет идти именно в том темпе, который комфортен вашему ребенку.

Научить ребенка засыпать самому помогут ритуалы, о которых мы уже рассмотрели выше. Использование ритуала помогает ребенку понять, что после совершения определенной последовательности действий последует только сон. Соответственно ребенок уже не будет постоянно проситься в туалет, поиграть или попить водички, чтобы оттянуть отход ко сну.

Когда ритуал засыпания прочно закрепился, постепенно можно заменять последние действия в ритуале на такие, которые не требуют вашего присутствия. К примеру, если ребенок привык, что вы держите его за руку, пока он засыпает, попробуйте оставить вместо себя игрушку. Объясните ребенку, что он уже достаточно большой, чтобы попробовать заснуть самостоятельно. Если он будет звать вас, обязательно вернитесь к нему.

Постепенно вы можете увеличивать время своего отсутствия. Ребенок,

уверенный, что мама придет к нему, если это потребуется, быстрее успокоится и сможет заснуть.

Если ребенок испытывает сильное беспокойство при самостоятельном засыпании, возможно он просто еще к этому не готов. Не нужно давить на ребенка, иначе это может вызвать еще более сильное сопротивление. Сделайте паузу и вернитесь к попыткам научить ребенка засыпать самостоятельно спустя некоторое время.



Выводы.

Во многих семьях процесс укладывания ребенка является долгим и утомительным. Чтобы без слез и истерик уложить ребенка спать, можно использовать несколько приемов. Используйте успокаивающие и расслабляющие ритуалы перед сном – они помогут ребенку понять, что пришло время ложиться в кроватку. Не передвигайте укладывание на позднее время, за час до сна оградите ребенка от гаджетов и активных игр, которые перевозбуждают нервную систему малыша. Соблюдайте режим дня и не пренебрегайте дневным сном. Приучая ребенка засыпать самостоятельно, проявите терпение и гибкость, дайте малышу понять, что вы всегда рядом и готовы прийти к нему, если это потребуется.

Не забывайте что соблюдение режима дня является залогом крепкого и здорового сна ребенка. Установить правильный режим также поможет и посещение детского сада в котором соблюдаются все режимные моменты, такие важные для здоровья детей дошкольного возраста. Это четырехразовое питание, тихий час, прогулки на свежем воздухе, игры, занятия и многое другое.

Информацию для вас подготовили
воспитатели средней группы «Солнышко»
Гольцман Н.Я. Андреева Н.В.