



Что делать, если ребенок не хочет вовремя ложиться вечером спать

Пришло время ночного сна, но ребенок капризничает, хочет поиграть еще или досмотреть мультфильм, сообщает, что голоден... Даже если родителям удастся уложить его в кровать, он находит множество предлогов, чтобы не спать: ему хочется то в туалет, то попить, то еще раз пожелать родителям спокойной ночи...

Причины, по которым ребенок не хочет ложиться спать:

- чрезмерное возбуждение в вечерние часы;
- страх темноты;
- страх одиночества;
- желание участвовать в жизни взрослых;
- воспитательные ошибки родителей.

Матери часто испытывают раздражение и беспомощность во время ежевечерних «баталий», ведь только после укладывания детей они могут уделить время себе и супругу. Не следует позволять детям лишать родителей такой возможности.

Что делать:

- 1) Укладывать ребенка спать в отдельной комнате или отгороженном пространстве. У него обязательно должна быть своя кроватка;
- 2) Четко определить время, когда малышу следует отправляться в постель;
- 3) Избегать в вечерние часы занятий, подвижных игр, шума;
- 4) Заранее предупреждать ребенка о том, что приближается время сна;
- 5) Своевременно отправить его в туалет, вымыть ноги (принять душ), умыться, почистить зубы и переодеться;
- 6) Подготовить для сна удобную, мягкую одежду;
- 7) Хорошо проветрить комнату перед сном;
- 8) Оставить у кровати стакан с водой;
- 9) Укладывая ребенка, в течение определенного времени побыть рядом с ним: почитать ему, рассказать сказку. После обозначенного времени игнорировать попытки ребенка затянуть отход ко сну. Если он приходит в родительскую спальню, отводить его обратно.

В крайних случаях следует обратиться к врачу или психологу — возможно, у ребенка есть серьезная причина для бессонницы.