



ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ПРОЕКТ "ПОДДЕРЖКА СЕМЕЙ, ИМЕЮЩИХ ДЕТЕЙ"
НАЦИОНАЛЬНОГО ПРОЕКТА "ОБРАЗОВАНИЕ"

КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР

«Центр развития ребёнка – Детский сад № 38» г. Костромы



Консультация для родителей

СПОСОБЫ УСПОКОИТЬ РЕБЁНКА ПЕРЕД СНОМ

Время отхода ко сну – пожалуй, один из самых важных моментов в режиме дня. Во многих семьях это еще и самое «громкое» время суток. После насыщенного дня ребенок перевозбужден и пытается сбросить напряжение движением, криком и плачем. Между тем есть действенные способы успокоить ребенка перед сном и сделать вечер самым приятным временем дня для всей семьи.

Постоянство. Режим дня — лучшее снотворное для ребенка любого темперамента. Укладывание в одно и то же время помогает нервной системе лучше справляться с перевозбуждением, которое накапливается к концу дня. А еще так у ребенка формируется привычка засыпать в одно и то же время.

Сбавьте ритм. Порой взрослые (особенно папы), испытывая дефицит времени днем, наверстывают упущенное и играют с малышом вечером. Именно эта активность становится причиной того, что он никак не может уснуть. Поэтому за час-полтора до укладывания в постель не должно быть подвижных игр, просмотра мультфильмов и прочих возбуждающих психику занятий. Можно за час до сна погулять на улице, а остаток вечера провести под спокойную музыку за тихими играми — например, настольными.

Меньше визуального контакта. Старайтесь поменьше смотреть в глаза малышу, наоборот — когда пришло время спать, прикройте веки, чтобы ребенок последовал вашему примеру. Для маленьких детей визуальный контакт с родителями, особенно с матерью — сильное стимулирующее средство, так что приберегите его на утро.

Молоко или травяной чай. Можно дать ребенку стакан теплого молока перед тем, как наступит время отхода ко сну. Молоко содержит

триптофан — естественное успокоительное средство. Если ребенок не любит молоко, можно воспользоваться готовыми детскими успокоительными травяными сборами. В их состав, как правило, входят липовый цвет, мята и ромашка — они обладают мягким успокаивающим и легким снотворным эффектом.

Теплая ванна. Пусть вечернее купание будет тихим, а вода в ванной — чуть теплее, чем обычно. Закаливание и шумные игры лучше оставить на первую половину дня. Теплая вода помогает мышцам расслабиться, и от этого малыша естественным образом начинает клонить в сон. Можно делать ванны с успокаивающими травами (подходят все те же мята и ромашка, а также шалфей, валериана, пустырник). Настой из сухой травы заваривают заранее и добавляют в воду перед погружением ребенка в ванну. Такие травяные ванны нельзя делать постоянно — их нужно применять курсом.

Ароматерапия. Если ребенок капризничает перед сном, попробуйте помочь ему успокоиться при помощи запахов. Цветы лаванды, добавленные при вечернем купании, зашитые в матрасик или саше над кроватью, снимают напряжение и способствуют мягкому расслаблению.

Однако следует быть осторожными в употреблении ароматических средств для детей младше полугода или маленьких аллергиков. А перед тем как применять травы, настои или ароматы, лучше проконсультироваться у специалиста и прекратить их использование при первых признаках аллергии или другой нежелательной реакции.

Массаж. Легкий поглаживающий массаж в течение 10-15 минут, особенно после теплой ванны, помогает малышам поскорее уснуть.

Темнота. Убедитесь, что в комнате темно. Свет мешает запуску мозговых механизмов засыпания. Если речь о дневном сне, пусть на окнах будут плотные занавески, не пропускающие солнечный свет. А если малыш боится полной темноты, заведите маленький ночник. Такая смена освещения станет дополнительным сигналом, что пора спать.

Ритуалы. Пожалуй, вечерний ритуал укладывания — главный залог спокойного сна. Расскажите ребенку сказку на ночь или спойте что-нибудь. Чтение вслух и пение колыбельных способствует установлению прочных внутрисемейных связей, особенно если кто-то из родителей

часто отсутствует в течение дня. Ритуал может состоять сразу из нескольких элементов: сначала купание, потом сказка и, наконец, колыбельная.

Поближе к родителям. Даже если вы не практикуете совместный сон, поставьте детскую кроватку рядом со своей. Это позволит ребенку чувствовать себя в безопасности. Кроме того, доказано, что запах мамы и ощущение, что она рядом, помогают детям вырасти более спокойными и уверенными в себе.

Раннее укладывание. Если несмотря на все усилия ребенок постоянно перевозбужден перед сном, попробуйте сдвинуть время укладывания на более ранний срок. Вечерние истерики могут быть связаны с общей накопившейся усталостью, и дополнительные полчаса сна в сутки могут сыграть в борьбе с ней большую роль. Сначала это будет непросто, но за неделю-другую малыш привыкнет к новому времени.

Ориентируйтесь на знаки. Есть признаки, по которым можно понять, что ребенок хочет спать, несмотря на его внешнюю активность. Потирание глаз, постукивание себя по голове, зевота или похожие на нее заунывные звуки — эти признаки подскажут вам, что ребенку пора спать. Старайтесь отслеживать эти признаки и укладывать ребенка до того, как он окончательно устанет.

Мягкая игрушка. Если малыш спит отдельно от родителей, ему будет легче засыпать с любимым зайчиком или мишкой. Любимые мягкие игрушки выполняют роль так называемого «переходного объекта», облегчая отвыкание от мамы. Можно сказать малышу: «Ночью, когда ты проснешься, рядом с тобой будет мишка. Посмотри на него, обними и снова сладко засыпай». Даже если ребенок проснется среди ночи, скорее всего, он не испугается, а заснет снова, уже до утра.