

## Как приучить ребёнка вовремя ложиться спать?

*Перед сном все дети срочно хотят есть, пить, в туалет и рассказать про вчерашний мультик. Попытки затянуть процесс укладывания в кровать предпринимают все дети, и чем умнее малыши, тем изобретательнее способы. Поэтому, когда ваш ребенок придумает новый способ оттянуть отход ко сну, порадитесь: значит его мозг стал работать еще лучше. Но как же уложить ребенка спать вовремя?*

### **1. Ритуалы — обязательный минимум**

Отход ко сну — это завершающая часть длинного вечернего ритуала. Перед сном большинство детей отправляются в душ, чистят зубы, умываются. Чем более ритуализирован вечер, тем легче будет отправить ребенка в кровать. Психика малыша привыкает к обычной последовательности действий, мозг уже на последних привычных ритуалах сам переходит в полусонное состояние. Обратите внимание: оптимальная продолжительность вечерних ритуалов — около получаса. Вы можете включить в подготовку ко сну чтение сборника коротких рассказов (рекомендуется подбирать тексты так, чтобы успеть за вечернее чтение полностью прочитать историю, не оставлять малыша в нетерпеливом возбуждении и желании узнать «что будет дальше»), пение колыбельных, небольшой сеанс успокаивающего массажа или совместное разглядывание световых переливов ночника. Полезно удлинить ритуал за счет предыдущих действий, не связанных со сном, например, ежевечерний полив цветов, какие-то спокойные игры-занятия.

### **2. Контролируем освещение**

Наш мозг устроен так, что яркий свет мешает включиться режиму сна. Поэтому очень полезны разные способы регулировки яркости освещения, например, возможность включить только часть ламп в люстре или с помощью реостата в выключателе убавить их яркость. Хорошо работают различные настенные бра или торшеры, позволяющие создать уютный полумрак. Обратите внимание на современные ночники: многие из них оборудованы режимом плавного мерцания или перемещения неярких световых точек по потолку и стенам.

Светящиеся экраны телевизора, компьютера или сотового телефона создают для мозга эффект солнечного дня, а быстрая смена картинок стимулирует активность мозга. Поэтому просмотр мультфильмов и другой видеопродукции следует закончить как минимум за час до планируемого времени сна.

### **3. Все спят, и ребенок спит**

Перед сном во всей квартире следует убавить освещенность и шум. Да, уставший ребенок заснет и под звуки дрели, не то что под шум фена и хлопанье дверьми, но случится это намного позже запланированного времени, когда психика отключится от перегрузки. Изобразите тишину и «сонное царство». Минут через 15 после засыпания можно продолжить свои дела. Если не шуметь, ребенок не проснется.

### **4. Психическая и физическая нагрузка равны между собой**

Пренебрежение этим принципом очень часто приводит к вечерним проблемам с отходом ко сну. Набегавшийся в одиночку ребенок активно желает общаться, он должен проговорить накопившиеся за день впечатления и эмоции. Некогда было пообщаться днем? Выделите время вечером, малышу вполне хватит 15—20 минут. Только действительно выслушайте его, ребёнку важно получить от взрослых обратную связь, услышать подтверждение своим мыслям. Обратная проблема: просидевший значительную часть дня на занятиях ребенок, с которым еще и не успели погулять, прыгает по диванам, вопит, хохочет и наотрез отказывается успокаиваться. Если погода позволяет, отправляйтесь с ребенком на короткую прогулку, пройдите 1—2 круга вокруг дома, дойдите до ближайшей площадки и разрешите ребенку скатиться с горки и залезть на все лесенки. В плохую погоду дайте ребенку возможность подвигаться дома. Хорошо

успокаивают водные процедуры: в такие дни душ полезно заменять ванной и давать ребёнку плескаться не менее 20 минут.

#### **5. Проверяем комфорт**

Пижама должна быть мягкая, одеяло — неколючим, матрас — в меру жёстким. Обязательно проветривайте комнату ребёнка перед сном. Повесьте на стену градусник и барометр или любой другой прибор для измерения влажности воздуха. Следите, чтобы температура воздуха не превышала 25С, а влажность не падала ниже 50%. Эти показатели считаются оптимальными для крепкого здорового сна.

Педагог-психолог Костерина Н.В.