

Как без капризов уложить ребенка спать?

Все дети разные, поэтому и засыпают по-разному, имеют разный алгоритм сна. Более того, режим сна и бодрствования каждого ребенка меняется в зависимости от возраста, состояния здоровья, эмоционального состояния. И в любой период мама может столкнуться с тем, что уложить ребенка спать становится проблемой.

Чтобы легко просыпаться утром, ребенок должен спать не меньше 10 часов, но уложить чадо в кроватку не всегда просто. Чего только не придумает в этой ситуации ребенок: например, можно застрять в ванной и чистить зубы так долго, как будто бы их три раза по тридцать два, может случиться внезапный приступ голода или жажды. Сначала творчество ребенка может умилять, но спустя некоторое время возникает досада: ребенок напоен, накормлен, на горшок посажен - да сколько же можно! Родительское раздражение начинает потихоньку накалять ситуацию. Чем отвечает ребенок? Плачем и криком – и процесс укладывания спать часто становится источником конфликтов и капризов.

У каждого ребенка вырабатывается индивидуальный ритм сна и бодрствования. Есть периоды, когда ребенку легко заснуть, и периоды, когда заснуть очень сложно. Внимательно наблюдайте за ребенком какое-то время. Даже за день наблюдений вы сможете понять, через сколько часов периоды сна и бодрствования сменяют друг друга у вашего ребенка. Постарайтесь подстроить режим дня под них.

Старайтесь укладывать ребенка, как только вы заметили первые признаки его готовности ко сну. Обычно они проявляются в том, что малыш теряет интерес к происходящему вокруг, становится малоактивным, норовит приложить головку и прилечь. И, конечно, верный признак готовности ребенка ко сну - если он зевает и трет глазки. Некоторые детки начинают повторять действия, которые совершает мама, когда их укладывает: напевать песенку, укачивать куклу. Важно не упустить момент, отложить все дела в сторону, и сразу попробовать уложить ребенка спать - ведь следующий момент может представиться только через пару часов.

Сказка на ночь - это своего рода пожелание спокойной ночи. Только не короткое или небрежное, а длинное и обстоятельное, пропитанное любовью, нежностью и заботой. Сказка на ночь - это общение с малышом на волшебном, понятном ему языке, это маленькие безопасные уроки жизни.

Хорошей профилактикой капризов перед сном становится рассказывание специальных сонных сказок, успокаивающих, убаюкивающих ребенка. Рассказывать сонные истории лучше спокойным размеренным, «сонным голосом», без яркого интонирования, монотонным голосом. Такие сонные сказки преимущественно рассчитаны на детей в возрасте от двух до четырех-пяти лет.

Путешествие в поезде (Сонная сказка)

Жил-был Зайка. Он жил с мамой и папой в маленьком домике. Вся зайкина семья очень любила путешествовать. Больше всего зайке нравилось путешествовать на поезде.

Путешествие начиналось с того, что зайка, папа и мама собирались все вместе и договаривались, куда поехать в этот раз. Договориться было непросто. Папа очень любил ездить в горы и сплавать по горной реке. Мама любила ездить к морю, чтобы лежать на теплом песке и плескаться в ласковых волнах. Зайке нравились и горные походы, там можно было спать в самой настоящей палатке и разжигать костер. И море зайке тоже очень нравилось - купайся, сколько хочется и строй замки из песка. Поэтому зайка был готов ехать и к морю, и в горы – лишь бы ехать и всем вместе.

Зайка с мамой паковали вещи: очень трудно из множества полезных вещей выбрать самое важное и необходимое. Зайка брал свою любимую книжку про Кубарика и Томатика, плюшевого мишку и самый быстрый грузовичок.

На вокзале папа отправлялся за билетами - такими красивыми желтыми блестящими бумажками. Они нужны для того, чтобы зайку с папой и мамой проводница пустила в вагон.

В купе зайке тоже очень нравилось: нижние полки, верхние, откидной столик, большое окно - все вместе похоже на маленький домик.

Как без капризов уложить ребенка спать

Автор: admin

04.05.2011 15:06 - Обновлено 02.11.2014 11:47

Когда проводница попросит провожающих покинуть вагон, зайка любит забраться на верхнюю полку и, глядя оттуда в окно, наблюдать, как поезд набирает ход. Плавно начинают двигаться дома и деревья. Поезд как будто плывет все быстрее и быстрее. Колеса начинают отстукивать размеренно-веселый ритм путешествия: чух-чух, чух-чух, чух-чух. Зайка чуть покачивается на верхней полке: чух-чух, чух-чух, чух-чух. Мимо уже проносятся столбы и деревья: чух-чух, чух-чух, чух-чух. На столике плещется чай в стакане: чух-чух, чух-чух, чух-чух. Папа на нижней полке с газетой в руках тоже покачивается: чух-чух, чух-чух, чух-чух. Мама со своим любимым вязанием в руках: чух-чух, чух-чух, чух-чух. Глазки зайки постепенно закрываются: чух-чух, чух-чух, чух-чух. Во сне зайка продолжает свое путешествие: чух-чух, чух-чух, чух-чух.

Автор - **Анна Бердникова**

[Источник](#)