

Как уложить ребенка спать и при этом сохранить свои нервы?

Вы целый день общались с вашим ребенком, и вот, наконец, подходит тот миг, который мы, родители, ждем с нетерпением, ведь именно тогда мы можем уделить хоть немного времени себе любимым. **Пришла пора укладываться спать.** Вот тут-то и начинаются проблемы.

Я знаю буквально нескольких человек, у которых этот процесс проходит безболезненно как для малыша, так и для мамы. Может, воспользуемся из опытом и попробуем сами? По крайней мере, мне лично это помогло.

Для начала надо понять, что ваш ребенок, в отличие от вас, не понимает, зачем **нужно тратить время на такой бесполезный процесс как сон**

. Если в нашем мире все можно пощупать, потрогать, куснуть, лизнуть, то там ты оказываешься совершенно беспомощным. Дети словно выпадают из привычного мира. Да тут еще вдруг вспоминают, что они забыли сегодня сделать целую кучу безумно важных для них вещей: поесть, покачать куклу, пописать... А еще нужно и почитать на ночь. Вот на этом то этапе терпение родителей и заканчивается, особенно после сказки третьей или пятой, это кого на сколько хватает.

Так что для начала давайте поймем, **что движет нашими малышами**: они не на общались с нами за день? Нет, просто сон – это как разлука. И детям, даже взрослым, эта разлука кажется вечностью. Ведь ваш ребенок любит вас. Неужели эта мысль не придаст вам сил?

Теперь следующее. **Каждый из нас себе определяет границу, после которой начинает раздражаться** . Вы сами себе говорите: через пятнадцать минут он или она уснет. Но это время, отпущенное вами самим же себе, прошло, и вы начинаете злиться. Так не лучше ли эту самую границу сказать не про себя, а вашему ребенку вслух. Он должен заранее подготовиться ко сну, несмотря на то, что ложится каждый день в одно и то же время. Скажите ему: «Сейчас мы посмотрит «Спокойной ночи малыши», затем почистим зубы, почитаем одну (две, три) сказки, ну а потом ты уснешь.»

И после каждого этапа повторяйте: прошла передача, теперь мы чистим зубы, читаем и спать. Почистили зубы, а вы опять: теперь читаем и спать. В итоге, ваш ребенок окажется подготовленным к этому действию и не так будет сопротивляться. И не ставьте себе временные рамки, ведь ваш ребенок тот же живой человечек, только маленький. Если он вчера моментально отрубился, это не значит, что и сегодня произойдет то же. Только раздражаться будете.

Не забудьте, что несмотря на всю взрослость (конечно, это по большей части относится к подросткам), **они все же дети, и если сопротивляются сну, то на это обязательно есть какая-то причина**. Какого бы возраста ни был ваш ребенок, он может бояться. Да, именно так. Очень часто проблемы с засыпанием могут быть связаны со страхами. Узнайте, чего может бояться ваш малыш. Может, он посмотрел новости перед сном (а, как известно, ничего хорошего там не показывают).

Между прочим, дети проецируют весь окружающий мир только на себя. И если они увидели по телевизору убийство или же грабеж... То им не объяснишь, что это произошло далеко и дядя к ним не придет. У них голова так устроена, что они все примеряют на себя. И со страхом будут ждать злого дядю. А вы бы уснули в такой ситуации?

Или же есть страхи темноты. Не стоит смеяться над ними. Вы тоже когда-то были маленькими, и вам мерещились всякие чудища. Кстати, дети более тонко чувствуют. И у них более богатая фантазия. Кто знает, а может они действительно кого-то видят. **Ведь их фантазии вполне могут для них оживать**. Так что не пропускайте это мимо вашего внимания. Лучше вместе боритесь.

Одна моя подруга вместе с дочкой нарисовали на ватмане ангела-хранителя. Дали ему имя и наказали защищать дочку. С тех пор она спит совершенно спокойно. Придумайте, что может вам помочь в этом случае. Лично я и во взрослом возрасте боялась оставаться одна в квартире, а тем более там засыпать (как говорится, все идет из детства). И смогла себя перебороть, заведя кота.

Ну, и еще один нюанс. **А может вашего ребенка напугал предстоящий день**. Он знает, что с утра вы пойдете к зубному, или же в саду нянечка пообещала нос оторвать вашему ребенку? Пообещайте за поход к врачу какой-нибудь подарок. Ведь не так часто это бывает, вы его не избалуете. Зато уснет ваш малыш с предвкушением подарка, а не

Как уложить ребенка спать и при этом сохранить свои нервы

Автор: admin

15.02.2011 11:31 - Обновлено 04.11.2014 09:45

каторги.

Так что прислушивайтесь к вашим детям, тогда все капризы и ситуации можно свести на нет.

Автор - **Александра Селявина**

[Источник](#)