



Советы родителям «Как помочь ребёнку уснуть»

- 1.** Между тихим часом днем и отходом ко сну вечером должно пройти много времени. Если эти два периода слишком близки друг к другу, ребенок с меньшей вероятностью захочет идти спать. У детей раннего возраста много энергии, и, если ее не сжечь, она мешает ребенку уснуть.
- 2.** В комнате всегда должно быть темно и прохладно. Оптимальная температура для сна около 20 градусов. Помещение перед сном следует проветрить. Если в комнате будет слишком светло, ребенку будет любопытно, что происходит вокруг.
- 3.** Чтобы снять излишнюю возбудимость можно перед сном почитать книжку, рассмотреть игрушки, выбрать тех, с которыми ребенок будет спать. Читайте сказки и рассказы о животных или природе. Избегайте перед сном чтения сказок, где кто-то кого-то съедает, оставляет в лесу и т.д. Это может вызвать ненужную тревогу перед сном.
- 4.** Придерживайтесь графика и укладывайте ребенка спать в одно и то же время. Вскоре вы заметите, что организм ребенка готов ко сну незадолго до этого времени. Дети полагаются на определенный график, от которого можно зависеть.
- 5.** Поставьте в комнате ночник. Так ребенок не будет чувствовать себя одиноко, когда вы уйдете.
- 6.** Полежите рядом минут 10, а потом положите рядом свернутое одеяло или дополнительную подушку, чтобы ребенок думал, что вы еще рядом.
- 7.** Не позволяйте ребенку засыпать с бутылочкой во рту, так как позже (когда это войдет в привычку), это повлияет на развитие и формирование зубов.
- 8.** Ограничивайте просмотр телевизора перед сном. Не смотря на то, что ребенок может выглядеть спокойным во время просмотра, телевизор вызывает "обратный эффект", вследствие которого ребенок заведется и будет беспокойным.

9. Включайте музыку в период засыпания ребёнка. Она способна расслабить малыша, успокоить его. Как только он заснул, отключите проигрыватель. Не оставляйте музыку на ночь. Мелодия для детского отдыха должна быть тихой и спокойной, без резких звучаний. Благодаря правильным музыкальным произведениям дети быстро засыпают, а их сон крепкий и качественный. Можно включать музыку непосредственно перед сном: даже за 1-1,5 часа до отдыха прослушивание специальных релаксирующих мелодий пойдет ребёнку на пользу, подготовит и расположит его ко сну. Исследователи доказали, что ритмика колыбельных песен уникальна, поскольку она является профилактикой нервных расстройств и некоторых общефизических заболеваний. Для спокойного сна ребенка рекомендуют выбирать произведения Моцарта. Педиатры утверждают, что в его произведениях переходы уровней громкости совпадают с биоритмами головного мозга детей, а тональность звукового ряда очень схожа с тональностью человеческого голоса.

Приятных снов!

