

Как помочь ребенку уснуть

Достаточно типичная картина. Уже девять часов вечера или даже одиннадцать, а ребенок даже не думает укладываться спать.

Зубы почищены, малыш сыт, уже "спят все игрушки", а малышу хоть бы что.

Что делать в ситуации, когда ребенок не хочет ложиться спать и почему?

Давайте попробуем разобраться.

Почему дети не любят спать?

Откуда же берется детское нежелание идти спать? Американский психолог Алан Фромм предлагает следующую классификацию причин:

1. Для ребенка лечь спать – значит расстаться с каким-нибудь интересным занятием или покинуть приятное общество (например, работающих маму и папу).
2. Дети знают, что взрослые еще не ложатся спать, и поэтому думают, будто мы разрешаем себе что-то, что им не позволено.
3. Часто бывает, что дети еще не устали.
4. Иногда дети боятся темноты.
5. Возможно, у ребенка были страшные сновидения, и из-за этого возникла некоторая неприязнь ко сну.
6. Не исключено, что, уговаривая ребенка спать, взрослые слишком избаловали его, и теперь это служит хорошим поводом для манипулирования родителями.

Признаки утомления

Очень важно научиться замечать первые признаки утомления и усталости, это поможет переключить внимание ребенка и не допустить перевозбуждения перед сном. Сделать это несложно. Если вы отметили один или несколько из перечисленных ниже признаков, скорее всего, вашему ребенку требуется отдых:

- беспричинный плач, капризы;
- малыш начинает тереть глаза, зевать;
- сосет палец или погремушку, тербит пуговицу, сосет губу;
- нарушается координация движений, особенно рук, ребенок роняет игрушки, допускает ошибки в игре;
- замедляются движения, появляется вялость;
- возникают несвойственные ребенку агрессивные действия: разбрасывает или отбирает игрушки, кричит, падает на пол и т.д.;
- может возникнуть чрезмерная активность, несвойственная малышу: бесцельно бегаем, прыгает, толкается.

Как только вы заметили появление этих признаков, самое время отвлечь

ребенка и настроить на сонный лад.

Готовимся ко сну

Время отхода ко сну – это хорошее время для укрепления эмоциональной близости с ребенком. Пусть оно будет приятным для вас обоих. Почитайте книжку малышу, спойте ему колыбельную, сделайте легкий массаж, говорите тихим и спокойным голосом.

Если ребенок очень эмоционален и подвижен, перед сном используйте короткую и простую фразу, например, «пора спать». Возможно, ее придется повторить несколько раз, но делайте это спокойно, повторяя нейтральным тоном, не переходя на приказные команды.

Подарите ребенку игрушку «для хороших снов». Это может быть небольшая мягкая игрушка (мишка, зайка, гномик, котенок и пр.). Расскажите ребенку, что эта игрушка будет дарить ему хорошие и добрые сны. Во время путешествия берите эту игрушку с собой, это простой способ дать малышу ощущение безопасности, где бы он ни спал.

Позвольте ребенку принять активное участие в подготовке ко сну: выбрать сказку, пижаму или колыбельную для прослушивания.

Для того чтобы подготовить ребенка ко сну, можно также использовать «ритуальные игры».

«Сонные ритуалы»

Часто детям бывает сложно оторваться от любимой игры или просмотра телевизора, когда родители начинают говорить о том, что «уже поздно и надо спать». Поэтому, можно использовать так называемые «сонные ритуалы». С одной стороны, они успокоят нервную систему ребенка, с другой – сделают приятным процесс отхода ко сну. Это спокойные игры и занятия, которые должны быть ежедневными, по возможности начинаться в одно и то же время и занимать не более 30 минут.

Важно выбирать спокойные игры, чтобы не произошло эмоционального перевозбуждения. Для грудничка это может быть одна и та же колыбельная на ночь. Для детей с года до трех лет можно использовать специальные игры. Например, игра «Мишка» (Е.В. Ларечина). Взрослый показывает движения, а ребенок повторяет за ним.

Мишка косолапый по лесу идет.

Шишки собирает, песенки поет. (Показать, как Мишка идет по лесу.)

Вдруг упала шишка, прямо Мишке в лоб. (Правой рукой коснуться лба.)

Мишка рассердился и ногою – топ. (Топнуть ножкой по полу.)

Больше я не буду шишки собирать. («Погрозить» пальчиком.)

Сяду я в машину и поеду спать. (Соединить ладони и приложить к щеке.)

Игра «Зайка» (Л.А. Булдакова).

Ручка – плюх, другая плюх! Бедные, упали. (Попеременно уронить сначала одну ручку, затем другую.)

Словно ниточки висят, как и я, устали. (Легко встряхнуть руки, усталое выражение лица, вялое – всего тела.)

Снова зайка прыг да скок, ходит по дорожке. (Пройти медленно по полу.)

Вместе с ним мы отдохнем, прополощем ножки. (Встряхнуть правую, потом левую ногу.)

Так трудились с зайкой мы, что устали сами.

Отдыхать теперь пойдем, на коленки к маме. (Посадить ребенка на колени и обнять).

После подобных игр можно заняться уборкой игрушек, превратив этот процесс в ритуальную игру. Можно сказать: «Игрушки устали и хотят спать, надо им помочь найти свой домик».

В процессе приготовления ко сну похвалите малыша за то, что он понимает, что нужно спать, убирать игрушки и т.д.

Для детей более старшего возраста подойдет совместное чтение книг или спокойная беседа перед сном. Можно рассказать «воображаемую» историю, дав возможность немного пофантазировать. Рассказывайте о каком-нибудь особенном месте, которое знакомо ребенку, например, сад, полянка или лес. Описывайте это место медленно, тихим и спокойным голосом. Попросите ребенка закрыть глаза и попробовать представить, то о чем вы будете говорить. Рассказывайте о дружелюбных животных, добрых людях или мудрецах. Когда ребенок подрастет, он сможет сам продолжать историю. Окончив ритуал, спокойно и твердо желайте ребенку спокойной ночи и выходите из комнаты.

Старайтесь также соблюдать ритуалы и время отхода ко сну во время путешествий, праздников и болезни ребенка. Детям трудно вернуться к установленному распорядку, если он был нарушен.

Игры с водой

Одним из эффективных способов “заставить” ребенка лечь спать являются игры.

Ритуальными играми перед сном могут стать и игры с водой. Вода положительно влияет на эмоциональное состояние ребенка. Соприкасаясь с водой, ребенок получает приятные ощущения. Многие родители замечают, что, играя с водой, дети успокаиваются и перестают капризничать. Звуки льющейся воды действуют благотворно, а игры с водой снимают эмоциональное напряжение.

Можно использовать следующие игры:

Игра «Поймай льдинку». Опустите в тазик с теплой водой несколько кубиков

льда и предложите ребенку поймать их.

Игра «Вылови игрушки». Предложите ребенку бросать в воду игрушки, а затем их вылавливать разными способами: двумя пальчиками или с помощью сита.

Ночные пробуждения

Ребенок проснулся ночью и не хочет больше ложиться спать. Что делать? Всех детей время от времени могут беспокоить ночные страхи и кошмары. Ночные страхи могут тревожить даже годовалого малыша. Виной всему – яркие эмоциональные впечатления, которым дети подвержены так же, как и взрослые. Если ребенок посреди ночи вскрикнул или заплакал, прилягте рядом, обнимите его и прижмите к себе. Обычно со временем ночные страхи проходят.

Ночные кошмары редко одолевают ребенка до трех лет. От страхов они отличаются тем, что ребенок помнит содержание кошмарного сновидения. Обратите внимание на содержание мультфильмов, сказок и компьютерных игр. Избегайте перегрузок и переутомления, соблюдая режим дня.

Если ребенку приснился кошмарный сон, не бойтесь поговорить об этом, не упрекайте ребенка в том, что он все придумал. Наоборот, попросите рассказать свой сон или нарисовать, пусть ребенок выплеснет напряжение. Если ночные кошмары регулярны, проконсультируйтесь с психологом и неврологом.

Как научить ребенка засыпать самостоятельно?

Начинать приучать ребенка засыпать самостоятельно лучше еще в младенческом возрасте. Иногда кладите ребенка в кроватку, пока он еще бодрствует, пусть пробует заснуть сам. Ночью старайтесь не брать ребенка к себе в постель, но при необходимости подходите к нему сами.

Уложив ребенка спать, выходите из комнаты. Если ребенок вскакивает, снова укладывайте его со словами: «Пора спать». Если после вашего ухода ребенок встает и начинает плакать, укладывайте его снова, повторяя фразу: «Пора спать». Не позволяйте ребенку искать развлечения в вашей компании.

Вы можете сидеть с ребенком, пока он не заснет, но каждый вечер увеличивать дистанцию, отодвигаясь дальше и дальше. Например, в первый вечер вы сидите на кровати, во второй – на кресле рядом с кроватью, на третий – на стуле в конце комнаты и т.д. Наконец, вы оказываетесь в дверях, затем в соседней комнате.

Попробуйте укладывать ребенка позднее положенного времени, чтобы он быстрее заснул, но постепенно сдвигайте время укладывания, каждый вечер на 15 минут раньше, пока, не достигните приемлемого времени.

Итак, чтобы помочь ребенку заснуть, вы можете использовать следующие

приемы:

- Установите время отхода ко сну и старайтесь ему следовать. Отмечайте признаки утомления, если упустить этот момент – ребенок перевозбудится и его придется успокаивать.
- Установите порядок отхода ко сну. Пусть этот ритуал будет недолгим – не более 30 минут. Вы можете покормить ребенка, потом прочитать сказку или спеть песню, переодеть ребенка, потом покачать или сделать массаж.
- Выберите 1–2 игры, которые понравятся вашему малышу, они и будут ритуальными играми перед сном.
- Можно давать мягкую игрушку, которая ассоциируется у ребенка со сном.
- Во время вечернего туалета предоставьте ребенку возможность поиграть с водой.

Добрых снов вам и вашему малышу!