Как уложить ребенка спать без слез

Практически каждой маме не понаслышке знакомы долгие утомительные укладывания малыша. Длительные укачивания, песни, уговоры — все, что так выматывает и без того уставшую за день маму. Часто проблемы со сном связаны вовсе не с капризным характером или избалованностью ребенка, а с особенностями нервной системы малыша. Легковозбудимых детей уложить на дневной или ночной сон — задача не из легких. Как же быть: отпустить ситуацию на самотек или качать до онемения рук?

Как же уложить ребенка спать без лишней нервотрепки:

1. Установите определенный порядок действий перед сном (ритуал)

Каждый день перед тем, как уложить ребенка в постель выполняйте одни и те же действия в одной и той же последовательности. Чтобы ребенок действительно проникся расслабляющей атмосферой, недостаточно просто почитать книжку, должно быть несколько успокаивающих действий. Особенно это касается самых маленьких. Не жалейте времени на этот ежедневный ритуал, особенно первое время, пока ребенок еще только к нему привыкает.

В первую очередь сделайте так, чтобы уже за час до сна обстановка вокруг ребенка была спокойной, яркий свет в комнате лучше погасить и включить небольшой светильник (ночник), никаких активных игр. Далее ориентируйтесь по ребенку и включите в ежедневный ритуал те действия, которые оказывают на малыша, наибольший расслабляющий эффект.

Например:

- массаж;
- прогулка;
- покачивание;
- кормление;
- чтение книжек;
- пение колыбельной;
- прослушивание спокойной музыки;
- укладывание в постель любимой игрушки;
- успокаивающие беседы перед сном, обсуждение событий ушедшего дня (для детей постарше).

Может показаться, что все эти процедуры отнимают много времени. Но если вы не будете выделять время на соблюдение ежедневного распорядка, вы ничуть не меньше времени потратите на то, чтобы с боем уложить ребенка в постель. Только при этом вы еще лишите себя приятных минут общения с ребенком.

Что еще важно: начинать подготовку ко сну нужно сразу же, как только вы заметите, что ребенок утомлен и хочет спать. Если малыш уже вовсю зевает и капризничает, не стоит затевать возню с купанием и чтением книжек, сократите ритуал до минимума, иначе время может быть упущено и ребенок перевозбудится.

Здоровья Вам и вашему ребенку!!!