Консультация для родителей

« Баю-баюшки-баю»

|  |
| --- |
|   Как известно, сразу же после злополучной родительской фразы « Пора спать» на ребенка нападают одновременно голод, жажда, охота поиграть, погулять, поговорить и сделать даже то, о чем его днем совершенно бесполезно просили, - например, убрать игрушки … Самая распространенная сегодня проблема засыпания, как ни странно, вызвана тем, что ребенок за день не устал.К сожалению, многим родителям проще всего избавиться от дневных забот, усадить малыша смотреть мультики или заниматься тихими домашними играми и творчеством. Но это не правильно! А как же активность? Ребенок должен двигаться, гулять, играть на свежем воздухе. Здоровый образ жизни способствует крепкому сну, если организм за день устал, ночью ему необходимо будет восстановиться, и никакими капризами эту необходимость ребенок не переборет. Вторая – такая же часть проблемы – связана с нарушением режима дня. Это мы , взрослые можем по будням вставать в шесть - семь утра, а в выходные спать до десяти – одиннадцати, а для ребенка даже отклонение в полчаса уже существенно! Если сегодня он лег в восемь вечера, а завтра ему разрешат посидеть до половины десятого, ребенок получит и физиологический, и эмоциональный сбой. С одной стороны, сбиваются биологические часы в окрепшем организме, с другой ( и еще неизвестно, что хуже), ребенок понимает, что ложиться в восемь – это не абсолютный закон, и можно найти способы его обойти.И уже поверьте, он всеми силами попытается отыскать такие способы, во что бы то ни стало, приложит все свои таланты, испытает все хитрости, а в придачу откроет еще несколько новых методов манипулирования родителями. Так в чем же дело? А в том, что у детей нет мотивации, чтобы отправиться в постель. Это нам взрослым, после сумасшедшего дня добраться бы до подушки, а для ребенка это – прекращение игр, перерыв с познанием мира, расставание с мамой и папой, в общем, маленький конец света. Дети часто спрашивают: « А зачем мне нужно спать?». Они совершенно искренне не видят в этом никакого смысла. Поэтому важно заинтересовать ребенка, придумать повод лечь в кроватку и отдохнуть.Расскажите ребенку о снах, о том, что во сне все возможно. Делитесь утром своими сновидениями, рассказывайте ему волшебные истории, которые вам сняться ( и не важно, что на самом деле вы это все придумали) Соревнуйтесь - кто увидит сон интереснее? Советую вам придумать ритуалы отхода ко сну – действия, которые будут повторяться изо дня в день. Это, например, чистка зубов, умывание, душ ( ванна)… Но гораздо интереснее ребенку будет идти спать, если добавить к перечисленному совместное чтение книг, прослушивание спокойной музыки, придумывание историй – все что угодно, что успокоит ребенка, но будет при этом ему интересно. И не забудьте на ночь обнять своего ребенка и пожелать ему "СПОКОЙНОЙ НОЧИ". |