**Что делать, если ребенок перевозбужден перед сном**

*Если ребенок перевозбужден перед сном, необходимо каждый вечер проводить следующие мероприятия (все, либо выборочно):*

*1. Прежде всего наладить режим дня и строго его выполнять.  
2. Рисование карандашами, восковыми мелками или красками оказывает на детей успокаивающее действие.  
3. Перед сном обязательны водные процедуры: помимо гигиенической функции, теплая вода помогает мышцам расслабиться и подготавливает организм ко сну. Можно приготовить ребенку ванну с пеной, поиграть с ним в спокойные игры. Соблюдайте рекомендованные уровень и температуру воды.  
4. Почитайте перед сном добрую сказку.  
5. Выключите телевизор, при ребенке не используйте его даже в "фоновом режиме"! Соблюдайте правило: никаких гаджетов перед сном. Будьте бдительны: если в распоряжении вашего ребенка имеются различные технические устройства, внимательно следите за тем, не занимается ли с ними ребенок после отхода ко сну.  
6. Успокаивающее действие на вашего ребенка может оказать спокойная классическая музыка.  
7. Слегка массажируйте и поглаживайте ребенка, это поможет ему успокоиться и быть умиротворенным перед сном. Нежный контакт с мамой может помочь успокоить перевозбужденного ребенка.  
8. Дайте ребенку выпить теплое молоко непосредственно перед сном. После консультации с врачом можно также воспользоваться уже готовыми чаями (сборами), которые составлены специально для детей и окажут мягкое успокоительное действие.  
*