**Как укладывать ребенка спасть.**

Укладывание ребенка спать вечером тоже не терпит суеты и спешки. Хорошо, если вся процедура будет иметь какой-то постоянный порядок, четкую последовательность, станет своего рода церемонией. Прежде всего, дайте ребенку возможность спокойно закончить игру: «Уже поздно, пора спать, поиграй еще пять минут – будем укладываться спать». Упрощает жизнь введение четкого правила: после передачи «Спокойной ночи, малыши!» сразу умываться – и в постель. Одни дети засыпают быстро. С другими надо посидеть подольше, погладить, что-то тихо прошептать, в роде «ручки устали, ножки устали, все хотят спать, глазоньки закрываются, глазки устали, все отдыхает». Чтобы ребенок успокоился, лучше гладить его в направлении сверху вниз по ручкам (от плеча к кисти), ножкам (от бедра к стопе), животику, спинке, лобику. Если выполнять это в течении хотя бы месяца и каждый день сидеть с ребенком столько, сколько он требует. Он начинает засыпать быстрее и спокойнее. В какой-то момент даже может сам предложить оставить его одного. Очень важно, в каком состоянии, взрослый сидит рядом с малышом. Если вы торопитесь и хотите поскорее покончить со всей процедурой укладывания – ничего не выйдет. Как нарочно, ребенок будет засыпать очень долго, капризничать и просить то пить, то есть, то в туалет, то почитать. Вы нервничаете, и он видит это, понимает, что от него хотят поскорее отделаться. Он чувствует, что, хотя вы физически рядом, ваши мысли далеко, и пытается своими капризами вернуть вас к себе. Если вы хотите, чтобы ребенок успокоился и быстрее заснул, успокойтесь сами.

 НОЧНОЙ СОН

 Перед отходом малыша ко сну психологи советуют избегать сильных эмоций и активных игр. Лучше всего успокоит малыша любимая сказка или тихая колыбельная.Но что делать, если Ваш малыш боится засыпать? Можно бороться с ночными страхами обычным способом, доступно объяснив их беспочвенность на примере стихотворения или сказки. Только ни в коем случае не отмахивайтесь от ребенка, убедитесь, что Ваши доводы поняты и приняты. Если вы видите, что несмотря ни на что ваш ребенок плохо спит, жалуется на ночные страхи, не может долго заснуть или просыпается ночью, постарайтесь обследовать его у невропатолога. Помните, что значение сна для малыша огромно. Без сна человек способен прожить всего 7 - 10 суток, после чего начинаются необратимые изменения нервной системы. Кроме того, во время сна головной мозг вырабатывает гормон роста. Постарайтесь наладить правильный режим дня, объясните крохе необходимость и важность ночного сна.