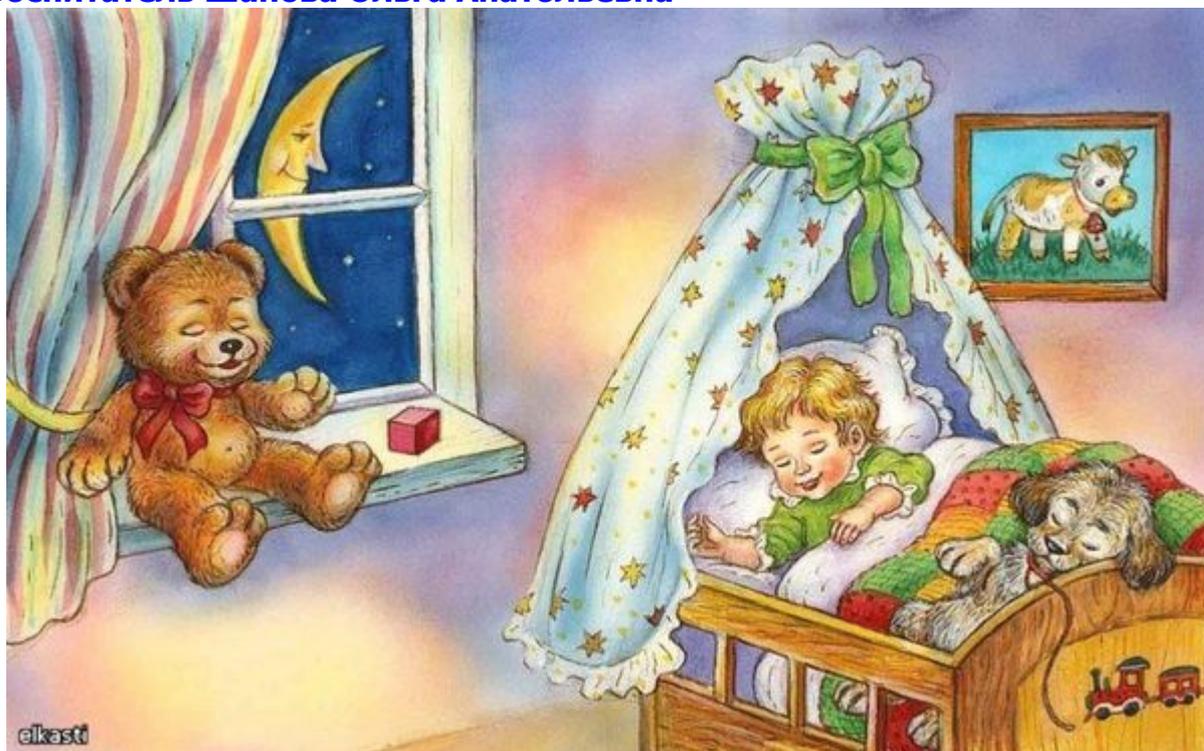


# Сон - лучший лекарь

Консультация для родителей

## СПИ, МОЯ РАДОСТЬ, УСНИ

Воспитатель Шапова Ольга Анатольевна



Древние мудрецы знали, что сон – лучший лекарь. Маленькому человечку сон просто необходим. Только как помочь ему заснуть?

Засыпают все детки по-разному: плохо, очень плохо и хуже некуда. О редких счастливых исключениях упоминать не будем, у нас же не фантастический журнал. Давайте лучше поговорим о том, почему ребенку не спится и что можно сделать, чтобы спалось.

### Глазами родителей

Как только детская головка соприкасается с подушкой, у крохи моментально рождается вопрос: «А не забыл ли я чего?» Выясняется, что забыл. И очень даже многое. Попить. Пописать. Поесть. Покакать... - но это только первый этап. (И самое удивительное в нем, что все заявленное малыш в состоянии сделать и делает - успешно). Но вот (слава Богу!) все насущные потребности удовлетворены. И тут–то изобретательный ребенок немедленно переходит к следующему этапу под названием: «Расскажи-почитай мне сказку». Рассказываем... Читаем... Где-то после пятой истории про серого зайчика и кучу другого зверья вы замечаете, что глазки малыша слипаются, слипаются... Затаив дыхание и что-то мурлыкая, вы наблюдаете за этим изумительным процессом. И мысль о свободе и независимости ласкает вашу душу. Нет, не надо питать ложные надежды! На самом деле ваше маленькое чудо набирается сил, чтобы перейти к следующему этапу борьбы со сном. И, конечно, с вами. И переходит. Тут возможны различные вариации – от тихого нытья до истошных воплей. Кому как везет (это мы о соседях).

Итак, что из этого следует? А следует простой вывод: кроватка (как и подушка) является катализатором мыслительной деятельности ребёнка. Значит, нет ни малейшего смысла сердиться, обижаться или возмущаться его поведением. Достаточно принять это как факт и сделать полезные выводы.

- **Первый.** Видимо, у вашего малыша есть очень веское основание не засыпать как можно дольше.
- **Второй.** Видимо, у родителей есть повод задуматься. И изменить тактику убаюкивания своего ненаглядного чада.

### **Картина сна в восприятии малыша**



Что мешает сладко засыпать в кроватке? Проблемное засыпание малыша в основе своей имеет, как минимум две причины: любовь и страх. Любовь к вам и страх неизвестности. Для ребёнка сон – абсолютно непонятное явление (к слову сказать, мы тоже не очень-то понимаем, куда и почему уводит нас сон, мы просто привыкли). Есть мир, где можно играть, бегать, теребить и обнимать маму; этот мир знаком и, значит, надёжен. Но закрой глаза и всё меняется, уходит... Уснуть – это как выпасть из привычного мира, уплыть, унести куда-то, потеряться или исчезнуть.

Сон для малыша – разлука с тем, что ему понятно и дорого. Одни дети принимают такую разлуку легче, другие – труднее, но для всех она некомфортна. Самый пик переживаний и борьбы «не желаю спать!» обычно приходится на возраст полутора и тремя годами. В это время ребенок уже начинает чувствовать себя независимым и становится ужасно самостоятельным, но на самом деле отлично понимает, что без поддержки взрослых он – никуда. Потому-то так он и цепляется за вас, потому-то и желает владеть вами, вашим вниманием целиком и полностью. (Уточняем: указанный детский возраст не гарантирует, что в другом – постарше – проблемы отпадут сами собой). Вспомним об этом, дорогие родители, когда, измученные борьбой за здоровый сон, вы готовы выйти из себя и сказать юному наследнику все, что о нем думаете. Постарайтесь подумать о крохе хорошо, прикиньте, на какие хитрости приходится идти карапузу, чтоб удержать вас в зоне

влияния. Может, эта мысль согреет вас и придаст сил для разработки новых, более эффективных маневров укладывания.

**Методика эффективного укладывания включает в себя несколько этапов. Этап первый.** Одеяла и подушки ждут. **Ваша задача.** Убедить малыша, что спать – это очень даже хорошо, приятно, здорово и безопасно. «Настройка» на сон состоит из ряда последовательных действий, цель которых – выключить в малыше кнопку «шумно, активно», а включить другую – «тише, спокойнее». Подростку вы могли бы сказать о пользе и целее сообразности сна. С крохой этот номер не пройдет: дети мыслят и чувствуют иначе, чем взрослые. Иначе приходится и действовать.

- Создайте малышу приятный эмоциональный фон. Отмените говорящий телевизор (или уведите ребенка в другую комнату). Иначе то, что там шумит и прыгает, будет всю ночь шуметь и прыгать внутри ребенка. Прекрасно, если зазвучат негромкие, приятные мелодии, а игры не потребуют резких движений и бурного выплеска энергии.
- Если на вашего кроху мирные слова «ложись спать» действуют как звук боевой тревоги, избегайте их. Просто скажи, что «ночь пришла», «солнышко спать опустилось», «детки отдыхают», «дедушка уснул» или что-то в том же роде.
- Помогите крохе положить куклу в кроватку, машинку - в гараж, а плюшевого мишку – в берлогу (одежда тоже спит на полочки в шкафу) расстелите вместе его собственную кроватку на ночь, обсудите вместе как она соскучилась, как ждала весь день, когда же ваш Ванечка придет и ляжет в нее.
- Восхищайтесь (но не шумно!), хвалите малыша за то, как он хорошо умывается, пьет кефир и выполняет прочие вечерние процедуры.
- Старайтесь не показывать и не вводить ни чего нового – интересного, чтоб не активизировать малютку. С этим он справляется и без вашей помощи. **Этап второй.** Не бойся, я с тобой. **Ваша задача.** Ребенок должен не сомневаться в вашей поддержке и помощи. Доказать малышу, что всегда, в любую минуту, что бы ни случилось, вы не подведете и окажетесь рядом, поддержите и поможете. Но на голову себе садиться не позволяйте ни в коем случае.
- В полной темноте большинство детей спать побаиваются. Вместе с ребенком включите ночничок, объясните, как он (и кошка, и собачка, и ... кто там у вас еще в доме есть?) любит и охраняет Ванечку всю ночь.
- Одни дети спят с игрушками, другие – без. Пусть выберет сам, как привык. Но имейте в виду: когда малыш что-то сжимает в руках, ему проще – мягкая игрушка выступает как «заместитель» мамы. Вариант: ребенок сам кому-то помогает уснуть, кого-то оберегает. Дети от природы гуманисты и любят делать добро (пока мы своим примером не показываем им обратное).
- Не позволяйте играть подручными средствами. Просто запретите, коротко сказав, что «мишка заплачет, он устал и хочет спать».
- Сделайте так, чтобы ребёнок не мог крутиться в постели. Связывать не обязательно, достаточно укрыть одеялом («чтоб не кусали комарики») и подогнуть его под матрас. В случае необходимости, конечно, позвольте сменить позу, однако пресекайте любые беспорядочные вращательные движения. (Иногда для этого достаточно прекратить изложение сказки или предупредить, что «огонёк погаснет, он не любит, когда шумят»).

- Ночная сказка должна быть как можно проще и знакома малышу (у детей очень яркое воображение, следя за красочной сказкой, они такого напредставляют, что невольно разбудят сами себя). Хорошо, если у вас в репертуаре имеется сказка, где среди персонажей – ваш ребёнок; и пусть сюжет заканчивается тем, что приходит ночь и все герои отправляются спать. Ночные сказки с продолжением начинайте где-то не ранее лет четырёх-пяти.
- Если малыш не лежит спокойно, не делайте пространных замечаний. А если делаете, то лучше не крохе, а кому-то ещё («Мишка, закрой глазки», «Ножка, лежи спокойно»). Не сомневайтесь, ребёнок примет это в свой адрес, но зато не пострадает его достоинство.
- Хвалите за то, что малыш делает правильно («Молодец, Ванечка, ручки лежат тихо-тихо»). Иногда можно поступить наоборот. Ребёнок открывает глаза, а вы говорите: «Умник, смотри, мишка, как Ваня глазки умеет закрывать».
- Вместе с колыбельной можно проводить сеанс релаксации («Пальчики устали, баю-бай», «Ножки так устали...», «Ручки так устали, целый день играли... баю-бай»). Не старайтесь разнообразить репертуар. Поверьте, чем монотоннее, тем лучше.

### **Этап третий.** Ночные сюрпризы.



**Ваша задача.** Переупрямить упряма, но сохранить при этом спокойствие и доброжелательность.

- Что делать, если наш герой разбушевался? Если процесс буйства пошел, дайте крохе 3-6 минут побуян timer, а потом переключите его внимание. Детская головка так устроена, что малыш не может удерживать внимание на двух вещах сразу. Сделайте большие глаза и ахните: "Ой, что там, смотри, смотри, как здорово", подхватите малыша и покажите рукой, куда смотреть (например, за окно), и он обязательно сделает это. Комментируйте то, что видите: "Смотри, машина в гараж поехала. Какая она? Да, синяя. А еще..." и т.п.

Однако постарайтесь строить свои фразы кратко, используя простые конструкции и избегая сложноподчиненных предложений. Уставшему малышу трудно будет следить за вашими рассуждениями, и он может снова "завестись".

- Что делать, если он в третий раз просится на горшок? Сажайте! Но сделайте так, чтоб ему нечем было развлечься. Вообще, малыш должен твердо знать: ничего хорошего и интересного ночью за пределами кровати его не ждет.
- Что делать, если он не хочет лежать в кроватке, вскакивает? Ложитесь туда сами (или придумайте другой весьма неожиданный ход, например: у кровати есть колеса, она "обиделась" и "уехала"). Все дети - большие собственники и предпочитают свои вещи держать под личным контролем.
- Что делать, если дитя просится на ручки? Брать, если вы согласны, каждый вечер повторять подобную процедуру по 6-10 раз. Если нет - наберитесь мужества и скажите "нет". И никаких комментариев, а тем более дискуссий.
- Что делать, если очень долго не засыпает, а уйти нельзя: без вас плачет или норовит вылезти? Найдите себе интересное дело рядом с кроваткой. Читайте (источником света может быть хоть фонарик), вышивайте, пишите и т.д. и т.п. - в общем, проводите время с пользой и приятностью.
- Что предпринять, если ребенок спать хочет, а заснуть никак не может? Очевидно, он "перегулял", попросту перевозбудился. Поглаживайте сына или дочку, делайте легкий массаж, напевайте, качайте кроватку, сейчас ваша задача - помочь малышу расслабиться. Но! Имейте в виду, что многие современные дети вообще спят меньше нормы - и высыпаются. Может быть, это как раз ваш случай? Тогда стоит пересмотреть режим дня. Этап четвертый. С добрым утром! Ваша совместная задача. Новый день встретить радостно.
- Если малыш проснулся рано, но бодр и весел - не заставляйте его снова уснуть и не держите насильно в кроватке. Это место должно вызывать у ребенка только приятные эмоции.
- Положите рядом со своей постелью в доступном месте игрушки или игру, которые малыш особенно любит. Вполне вероятно, что он займется ими, а у вас появится возможность еще понежиться.
- Не критикуйте и не ругайте ребенка за ночные конфузы и сюрпризы. Лучше похвалите и порадитесь вместе, если все было нормально.
- Поговорите с малышом о том, как вам всем хорошо спалось, что снилось, как отдохнули ручки-ножки, какими они стали теперь сильными.

И самое главное - вчерашние проблемы оставьте вчера. Даже если малыш успешно изводит вас на протяжении уже целого месяца, не думайте и не настраивайтесь на то, что "сегодня тоже будет плохо". Сегодня новый день и у вас новая попытка. Ведь для маленьких детей нет багажа прошлого. У них каждый день начинается новая жизнь. Хорошо бы и взрослым усвоить эту привычку. С сегодняшнего утра в семье начинается новая, счастливая жизнь. И все у вас получится!

