

Как уложить ребенка спать.

1. Установите точное время укладывания спать (оптимально - 21.00). Не отступайте от этого времени даже в выходные дни, помните, что для маленького ребенка режим очень важен!
2. Выработайте свой приятный для ребенка и взрослых ритуал укладывания спать и выполняйте его каждый вечер.
3. Вода очень расслабляет малыша. Вместе с ней уходят все дневные переживания. Вечернее купание, умывание - ваш помощник.
4. Любимая пижама малыша - маленькая, но очень важная деталь. Одевайте ее уже на кровати. Можно одновременно сделать ребенку расслабляющий массаж.
5. Рассказывание сказки на ночь - любимейшая часть ритуала. Можно придумывать истории самим.

Ритуал укладывания спать должен прекращаться до того, как ребенок уснул, иначе он может создать зависимость, от которой трудно будет избавиться.

Несколько раз после того, как ребенок был уложен в постель, родители могут вернуться, чтобы приласкать малыша без его просьбы. Так малыш убедится, что родители не исчезнут в то время, когда он спит. К детям, которые обычно засыпают с трудом, нужен особый подход. Укладывайте их спать одним и тем же способом, читайте одно и то же стихотворение, сказку... Это все вносит в жизнь ребенка элемент предсказуемости, безопасности.

Детей легче уложить в постель, если они знают, что у них уже не получится снова начать «бродить по дому». Поэтому, когда укладываете ребенка спать, включите ночной свет и объясните ему, что пока горит ночник, он должен лежать в постели - спать, размышлять, но не вставать с постели.

Успехов вам !