

## Консультация для родителей "Как уложить ребенка спать"

Чтобы легко просыпаться утром, ребенок должен спать не меньше 10 часов, но уложить чадо в кроватку не всегда просто. На какие только ухищрения не идут дети! Например, можно застрять в ванной и чистить зубы так долго, как будто бы их два раза по тридцать два. Безотказно действует и внезапный "приступ голода"...

Чтобы покончить с этим, родителям нужно запомнить простые правила. Переход ко сну должен стать чередой приятных ритуалов, совершающихся в одно и то же время. Стакан теплого молока, добрая сказка, тихая музыка и мягкая игрушка помогут малышу быстрее заснуть.

После плохого сна мы просыпаемся в отвратительном настроении, весь день чувствуем себя вяло. И это мы, взрослые здоровые люди. Что говорить о детях? Доказывать, как важен сон ребенка - не нужно. Любая мама на своем опыте знает, что не выспавшийся ребенок может весь день капризничать, а после плохого сна ребенка сложно вернуть в нормальное эмоциональное состояние.

### **Вкусное снотворное**

Если ребенок никак не хочет засыпать по вечерам, то предлагаем вам накормить его специальной "снотворной" пищей на ужин. Вызывающий сон гормон - мелатонин - содержится в следующих продуктах: цельнозерновом хлебе, цветной капусте, финиках и, вообще, во всех продуктах, богатых углеводами, витаминами группы В, магнием, незаменимыми жирными кислотами и аминокислотой триптофаном, из которой в головном мозге синтезируются "снотворные" вещества.

Пища с таким составом позволит триптофану быстро попасть в мозг и уже через полчаса заставит вашего малыша клевать носом. Рекомендуем следующие варианты:

- Цельнозерновой хлеб с латуком.
- Пюре из вареных картофеля и цветной капусты с небольшой добавкой масла из фундука или грецкого ореха.
- Ломтики бананов с измельченными финиками.
- Теплое молоко с печеньем.

Родителям нужно помнить, что белковая пища дает заряд бодрости, заряжает энергией, обладает стимулирующим действием; богатая углеводами еда, наоборот, расслабляющее действует на организм, снимает нервное напряжение, стресс и вызывает сонливость. Поэтому на завтрак детям лучше давать богатую белками пищу (мясная и рыбная пища, яйца, молочные продукты), а перед сном - углеводами (имеются ввиду полезные, сложные углеводы, которые содержатся в рисе, бобах, корнеплодах, бананах, цельнозерновом хлебе, кашах и макаронных изделиях).

Многочисленные исследования, посвященные сну, доказали, что наиболее благоприятное время для укладывания малыша спать - с 19.00 до 21.30 часов. Желательно не упускать этот момент, иначе можно столкнуться с большими трудностями. Наигравшись за день, малыш физически устает к вечеру. Если ребенок

привык ложиться вовремя и родители помогают ему в этом, то он быстро уснет, а утром проснется полный сил и энергии.

Бывает, что физиологически организм малыша настроился на сон, а психологических условий для этого нет. Например, малыш не хочет расставаться с игрушками; или в гости кто-то пришел; или родителям некогда его уложить. В этих случаях ребенок оказывается обманут: если малыш вынужден бодрствовать, в то время когда ему необходимо спать, его организм начинает вырабатывать избыточный адреналин. Адреналин - это гормон, который необходим при столкновении с чрезвычайной ситуацией. У ребенка повышается артериальное давление, удары сердца ускоряются, малыш чувствует себя полным энергии, и сонливость исчезает. В таком состоянии ребенку очень сложно уснуть. Прежде чем он снова успокоится и заснет, пройдет примерно один час. Это время необходимо для сокращения адреналина в крови. Нарушая режим сна малыша, родители рискуют испортить механизмы регулирования, от которых зависит общее состояние малыша на следующий день. Вот почему так необходимо вечером предлагать более спокойные игры, которые постепенно переходят на детскую кроватку, и ребенок без проблем засыпает.

**Итак, что же нужно для того, чтобы наш малыш хотел спать и засыпал с удовольствием?**

### **Подготовка ко сну**

#### **Время для сна**

Установите время укладывания спать: с 19.00 до 21.30 часов, в зависимости от возраста ребенка и семейных условий. Но это не должно быть чисто механическим действием. Желательно создать для малыша такие условия, чтобы он сам научился контролировать, когда он ложится спать. Например, можно сказать ребенку, что наступает вечер. Вечер - факт объективный, который не подлежит обсуждению. Родители могут купить специальный будильник, по которому малыш будет отсчитывать время для спокойных игр и время для засыпания. Например, можно сказать: "Дружок, видишь на часах уже восемь часов: что пора делать?"

#### **Ритуал для засыпания**

Это переходный момент от игры к вечерним процедурам. Главная задача этого момента - сделать укладывание спать долгожданным и любимым ритуалом для родителей и детей. Эти моменты очень сплачивают и укрепляют семью. Они запоминаются на всю жизнь. Когда ребенок в определенное время засыпает и спокойно спит, у родителей высвобождается время на то, чтобы побыть наедине друг с другом. Общее время на ритуал 30-40 минут.