

Как уложить ребенка спать днем

Татьяна Винокурова , воспитатель СП «Детский сад «Василек»

Маленькие дети должны спать днем. С этим никто не спорит. Только вот порой уложить маленького непоседу днем в кровать ой как нелегко! Наши подсказки помогут справиться с этой задачей.

1. Посмотрите на ситуацию глазами ребенка. Представьте себе: середина дня, любимые куклы или машинки отправились в интереснейшее путешествие, ты весь в игре, тут важна каждая деталь, и вдруг приходит мама и говорит: «Потом доиграешь, сейчас пора спать!» Ребенок не столько возражает против сна, сколько против разрыва его реальности и прерывания игры. Попробуйте сначала присоединиться к игре малыша, а потом вплести в ее сюжет необходимость отдыха. Можно предложить карапузу уложить спать куклу или взять ее с собой в кровать. Если кукла начнет капризничать (озвучивает взрослый), попросите ребенка (уже из своей роли мамы) помочь ей заснуть. Обсудите, что именно нужно сделать, чтобы кукла заснула.

2. «Давай просто полежим». Если ребенок особо ничем не занят, но активно возражает именно против сна, установите правило: «Сейчас время отдыха и тишины». Признайте чувства ребенка: «Тебе совсем не хочется спать», после этого предложите альтернативу: «Ты можешь просто тихонько полежать даже с открытыми глазами или закрыть глазки и вместо сна о чем-то пофантазировать». При этом хорошо бы задернуть занавески.

Сигнал к отступлению

Как вариант — не укладывайте ребенка спать. Обязательность дневного сна — идея культурно обусловленная. Например, в Англии многие дети лет с 3 перестают спать днем, но вечером ложатся около 19 часов. А родители получают свое свободное взрослое время. Если ребенок не посещает дошкольные учреждения, где дневной сон обязателен, возможно, вам будет удобнее не мучиться с дневным сном, а просто пораньше укладывать ребенка спать вечером.

3. Режим и ритуалы. Как бы банально это ни звучало, но детям полезен режим. Им гораздо проще придерживаться четких границ, дающих ощущение опоры и незыблемости мира, чем каждый раз подстраиваться под

новые настроения и пожелания родителей. Режим формирует привычку, рефлекс, и в положенное время глаза сами начинают слипаться. Если ребенок посещает детский сад, лучше даже в выходные дни будить его утром и укладывать спать днем и вечером хотя бы приблизительно в то же время, что и в будни. Перед сном может происходить что-то приятное, «ритуальное». Например, у моего сына это была маленькая бутылочка молочного напитка и поглаживание по спинке.

4. Выключаем мультфильмы! Помимо желаний или нежеланий ребенка и родителя есть биологические законы функционирования мозга. Эволюция — штука гораздо более медленная, чем технический прогресс. Поэтому мозг наш в вопросах сна/бодрствования все еще ориентируется на свет-темноту и выработанные привычки, а не на удобство рабочего дня. Когда ребенок фиксирует взгляд на экране, ярком световом пятне с быстро меняющимися картинками, мозг получает сигнал, что настал солнечный день и надо веселиться и радоваться, но никак не спать. Поэтому этот совет скорее про то, что НЕ делать. И касается он как дневного, так и ночного сна. Все мультфильмы — не позднее, чем за 40 минут до сна.

5. Лягте спать сами. Лучший способ что-то объяснить — показать. Снова вспоминаем про то, что во многих вопросах (биологические процессы, эмоции, защитные функции), наш мозг находится на стадии пещерного человека. Наилучший способ для детеныша выжить — это следовать за взрослым и делать то, что делает он. Подражание у нас в крови: есть те же ягодки и корешки, избегать того, что избегает родитель, а также всего нового, не отходить далеко. Так что, когда все в пещере легли спать, надо сделать то же самое. Кстати, в эту самую пещеру можно поиграть, занавесив окна и всем племенем (состоящим из мамы и ребенка), отправившись отдыхать.