

Как бороться с нежеланием ребенка отправляться в постель?

Если ребенок не поддается на уговоры и наотрез отказывается идти спать, возможно, он недостаточно устает к тому времени, когда родители хотят его уложить. Можно постараться увеличить его физические нагрузки, продолжительность прогулок, интенсивность



занятий спортом. Желательно избегать эмоционального возбуждения ребенка незадолго до времени дневного сна.



Как помочь ребенку заснуть?

Важно обустроить кроватку ребенка так, чтобы она была комфортной и уютной. Не стоит использовать сон или кроватку в качестве наказания. Спокойнее заснуть ребенку может помочь игрушка-посредник — например, кукла или плюшевый мишка, которые тоже «засыпают» в кроватке малыша. Иногда ребенка легче отправить в постель, предоставив ему иллюзию самостоятельного выбора, например, спросив «Ты хочешь лечь спать сейчас или через пять минут»? Можно также напомнить о привычной последовательности действий: после еды нужно умыться, а потом отправляться в кроватку и там слушать сказку. Ребенок начинает ожидать тех событий, о которых ему уже сообщили, и воспринимает их как неотъемлемую часть своего дня.

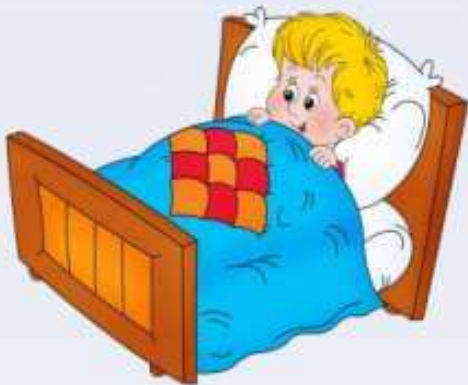
Влияет ли продолжительность дневного сна на ночной?

Многие родители считают, что чем меньше ребенок спит днем (или не спит вовсе), тем лучше он будет спать ночью. Это предположение неверно - так же, как и мнение, что малыш, который потратил слишком много энергии в течение дня, быстрее и крепче уснет вечером. Наоборот, чересчур уставшему или слишком возбужденному ребенку, нервная система которого перегружена многочисленными впечатлениями, будет только труднее уснуть.



Когда ребенок начинает отказываться от дневного сна?

Систематически отказываться ложиться спать днем малыши нередко начинают уже в возрасте около трех лет. В это время дневной сон еще необходим, и родителям лучше прилагать усилия к тому, чтобы их ребенок продолжал днем спать. Дневной сон считается нормой вплоть до старшего дошкольного возраста.



Что делать, если малыш отказался от дневного сна слишком рано?

Если ребенок перестал спать днем и не испытывает от этого никаких неудобств, то родителям достаточно выделить время днем, в течение которого ребенок мог бы просто полежать в спокойной обстановке. Такой тихий отдых тоже способствует восстановлению сил и укреплению нервной системы.

Почему ребенок часто просыпается, чтобы попить?

В большинстве случаев это свидетельствует о неправильном температурном режиме в комнате ребенка и о его перегреве в кроватке. В комнате малыша должно быть прохладно — 18-20С. Если не устранить постоянный перегрев, пробуждения для того чтобы попить могут закрепиться в виде рефлекса.



Когда дневной сон можно отменить?

Нервная система у ребенка еще только развивается, испытывая постоянные нагрузки, и полноценный отдых получает только во сне. С возрастом потребность в дневном сне у детей становится все меньше. Шестилетним детям достаточно одного часа. Нередко дети отказываются ложиться спать днем. Как правило, это происходит из-за нежелания отрываться от увлекательной игры или по причине слишком позднего пробуждения по утрам. Постепенно режим дня меняется, и к семи годам большинство детей уже свободно обходятся без дневного сна.

Нужно ли заставлять ребенка спать, если он не хочет?

Заставлять ребенка спать днем не имеет смысла.

Для малыша нет никакой пользы в том, что его заставляют засыпать, когда он не устал, или кормят, когда он не проголодался. Другой распространенной педагогической ошибкой является превращение

дневного сна в наказание. Провинившегося ребенка можно оставить в комнате одного и даже закрыть дверь, но насильно укладывать его в кровать нельзя, поскольку это может привить ему негативное отношение к укладыванию на ночь.

