

Консультация для родителей «Режим сна ребенка»

Режим сна ребенка дома устанавливается в зависимости от уклада жизни семьи. Часто бывает так, что ребенок просыпается утром значительно позже того времени, когда он будет вставать, собираясь с родителями в детский сад. К более раннему подъему утром ребенка необходимо готовить заранее. Постепенно смещая режим, поднимайте ребенка на 15 - 20 минут раньше обычного. Общее количество сна должно оставаться неизменным, поэтому особое внимание обратите на подготовку ко сну.

Многие родители жалуются, что ребенок не хочет ложиться спать. Процессы возбуждения и торможения в нервной системе ребенка не сбалансированы. Возбуждение преобладает над торможением. Ребенок, который вовремя не ложиться отдыхать, перевозбуждается, чем дольше отсрочивается сон, тем труднее ему потом успокоится. Облегчить процесс отхода ко сну, может сложившийся в семье свой ритуал подготовки ко сну. Например, тихие игры перед сном, чашка молока, гигиенические процедуры, вечерняя сказка. Если родители изо дня в день соблюдают неизменную процедуру при подготовке ко сну, то у ребенка складывается определенный стереотип, и у родителей потом возникает меньше проблем с засыпанием. Ребенок привыкает к выработанному ритуалу, и потом сам начинает настаивать на его соблюдении.

Процесс засыпания различается у разных детей по длительности и по характеру засыпания. Для того, чтобы ребенок быстрее заснул, родители часто используют различные способы, у ребенка формируются определенные привычки засыпания. Например, кому-то нужно, чтобы его укачивали, кому-то сосать соску или грудь, кому-то нужно, чтобы мама спала рядом с ним, для кого-то достаточно просто присутствие близкого человека рядом.

Иногда выработанные привычки засыпания мешают ребенку засыпать потом в детском саду. Готовя ребенка к детскому саду, постарайтесь перевести ребенка на более приемлемый вариант засыпания. Процесс переучивания потребует от Вас терпения и такта. Старайтесь вносить небольшие изменения. Например, если Вы спали вместе с ребенком, то укладывая его спать, ложитесь сначала подальше от него, чтобы он привык к температуре своего тела, потом садитесь с ним рядом на кровати; если Ваш малыш засыпает, только после кормления грудью, то начинайте сначала переводить дневной сон на засыпание без кормления, и только потом после того, как ребенок без проблем станет спать днем, переходите на ночной сон. Не лишайте ребенка сразу всего, оставьте для него самое важное - Ваше присутствие. Будьте с ним рядом, посидите на кровати, спойте колыбельную песенку, или расскажите сказку-усыплялку. Издревне сказка, рассказанная перед сном, не только успокаивала ребенка, но и служила своеобразным косвенным внушением. В настоящее время психологи широко используют сказку не только в работе с детьми, но и взрослыми. Появилась целая отрасль в практической психологии – сказкотерапия. Дорогие родители, Вы тоже можете использовать этот опыт, и начать рассказывать детям «лечебные» сказки. Некоторые «лечебные» сказки, Вы найдете в этой книге. Но Вы сами можете сочинять сказки. Зная особенности ребенка, Вы можете поделиться опытом как вести себя в той или иной ситуации. Так через сказку Вы можете готовить ребенка к предстоящему событию. Главное, чтобы эти сказки были с хорошим концом, у ребенка должно формироваться положительное отношение к детскому саду. Такие «лечебные» сказки можно разыгрывать при помощи игрушек – маленький кукольный спектакль для многих детей интереснее, чем просто слушание сказки.

Сказки – усыплялки

Анна Яковлева.

Тихо-тихо стало вокруг. Так тихо, что к нам может прийти в гости сказка. Сказка из волшебной страны. Эта сказка прилетит к нам с тобой на тихом, мягком ветерке из тех мест, где всегда светит солнышко. Оно согревает и ласкает своими лучиками всех-всех. Самые чудесные и ароматные цветы в этой волшебной стране цветут круглый год, и радуют всех своими красками.

Именно в этой чудесной стране в дружной семье однажды родился на свет маленький слоненок. Все были рады этому событию. Мама с папой не могли налюбоваться на своего малыша. Такой он был милый.

Шло время, малыш рос, узнавал много интересного, знакомился с другими малышами. Слоненку очень нравилось играть со своими друзьями. И наступило время, когда он решил, что ему обязательно нужно пойти в детский сад. Все его друзья уже ходили туда, и рассказывали слоненку как в детском саду весело, сколько там игрушек, как они там играют. Слоненку тоже очень хотелось пойти в детский сад. И он сказал об этом маме.

Сказано - сделано. Слоненок пошел в детский сад. Все ему там понравилось: и игрушки, и друзья рядом, только не понравилось спать в детском саду. Ни как он не хотел даже заходить в спальню, слоненок плакал, и ничего не хотел слушать. Ведь он привык спать дома на своей кровати. А здесь ее не было. Это его очень расстраивало.

Но вот однажды, как обычно вечером он лег в свою кровать. И вдруг услышал звон колокольчика. Так как слоненок жил в волшебной стране, то он хорошо знал, что со звона колокольчика начинается волшебство. И точно его кровать превратилась в мягкое пушистое, нежное облачко.

- Давай летаем? - спросило оно у слоненка.

- Давай,- слоненок радостно согласился.

И они полетели. Они поднялись высоко-высоко в небо. Там

кружились и другие облачка. Больше всего слоненку понравилось облачко похожее на лошадку. Ему так захотелось покататься на нем. Казалось его облачко почувствовало это, и спросило:

- Хочешь покататься на облачке – лошадке?

- Конечно!

И вот уже слоненок парит на облачке- лошадке. Как приятно,

как спокойно было лететь на этом облачке, мягкий ветерок ласкал его в полете и убаюкивал его, казалось даже, слышалась какая-то нежная мелодия. Глазки слоненка стали сами собой закрываться, он заснул, и ему снились самые чудесные сны, которые он когда-либо видел. Когда он проснулся, он подумал, что ему бы хотелось еще раз поспать на этом уютном облачке, и он сказал:

- Я бы еще хотел с тобой встретиться.

- Конечно,- сказала облачко-лошадка, - приходи завтра в садик. И мы с тобой встретимся, ведь я твоя кроватка в детском саду.

Слоненок очень обрадовался, услышав об этом. На следующий

день, когда пришло время ложиться спать в детском саду, слоненок зашел в спальню и увидел свою кроватку, вспомнил как чудесно он выпался на ней в прошлый раз, какие чудесные сны подарила ему кроватка. И слоненку захотелось опять лечь на нее. И что же, когда он лег, он снова почувствовал, как ему хорошо и уютно. Слоненок заснул, и ему снились самые приятные сны. С тех пор слоненок хорошо спал в детском саду.