

Музыка и подготовка ко сну

Многие дети двух- или трёхлетнего возраста (и даже старше) имеют сложности с успокаиванием к вечеру и укладыванием в кровать. Это связано с тем, что в современном мире ребёнок растёт в атмосфере постоянного переизбытка информации, справиться с которым он не в силах. Подобная информационная нагрузка вызывает у детей повышенную возбудимость и излишнее напряжение в мышцах к концу дня, что не даёт им расслабиться и уснуть. Впоследствии, неумение правильно успокаиваться и засыпать самостоятельно может привести к бессоннице, слишком поверхностному вниманию или его недостатку, проблеме с аппетитом и обменом веществ.

Подготовка ребёнка ко сну – один из наиболее важных аспектов обучения на пути к самостоятельному засыпанию, особенно у детей постарше.

1. Соблюдайте режим.

К двум годам большинство детей уже точно знает о внутрисемейных правилах и режиме дня. После обеда мы идём гулять, пока готовится ужин, можно порисовать, а на ночь мама всегда читает сказку или поёт колыбельную – эти маленькие вехи детской жизни являются залогом его спокойного развития и устойчивой психики. Именно поэтому так важно укладывать детей спать примерно в одно и то же время.

2. Придерживайтесь ритуала подготовки ко сну.

Ритуал засыпания является прямым следствием режима дня. Конечно, сначала малыш может сопротивляться и отказываться делать что-либо, связанное со сном или укладыванием. Однако ваши последовательность и спокойная уверенность постепенно приведут к тому, что реакции возбуждения в психике вашего ребёнка пойдёт на убыль. Малыш станет быстрее успокаиваться, а вскоре и сам с гордостью побежит в кроватку впереди родителей.

3. Излучайте любовь и спокойствие.

Дети очень чувствительны к настроению и эмоциям своих родителей. Если последние волнуются, то и дети будут капризны и неуправляемы. Зачастую родителям после тяжёлого рабочего дня сложно сохранять спокойствие, когда по дому бегают и визжат маленькие сорванцы. Однако именно предотвращая возможные вспышки раздражения, вы делаете первый шаг на пути подготовки ребёнка ко сну.

4. Найдите ребёнку подходящее занятие.

Очень важно, чтобы 1-1,5 часа перед сном были посвящены тихим и спокойным занятиям. Можно предложить ребёнку раскраску, книгу с яркими картинками, которые вы будете рассматривать вместе, или пальчиковый театр. Можно также заняться творчеством, например, аппликацией.

5. Создайте спокойную атмосферу.

Вечером, пока дети ещё не спят, не стоит обсуждать взрослые проблемы или включать новости по телевизору. Час-полтора перед сном лучше заполнить исключительно положительно окрашенной информацией. Вечер – самое лучшее время для душевных бесед и установления тесной связи со своим ребёнком. Для чтения на ночь лучше выбрать простые, понятные сказки.

6. Включите тихую фоновую музыку или спойте колыбельную

Малыш ещё не знает языка, не понимает слов, но, слушая колыбельную, он успокаивается, затихает, засыпает. Это первая в его жизни музыка. Она воспринимается малышом с

магической силой, потому что исходит от самого родного, самого дорогого человека – матери. Ритм колыбельной песни, обычно соотнесённый с ритмом дыхания и сердцебиения матери и ребёнка, играет важную роль в их душевном единении. Через колыбельную у ребёнка формируется потребность в художественном слове, музыке. Постепенно привыкая к повторяющимся интонациям, ребёнок начинает различать отдельные слова, что помогает ему овладеть речью, понимать её содержание. С колыбельной песней ребёнок получает первые представления об окружающем мире: животных, птицах, предметах.

Подготовка ребёнка ко сну имеет не менее важное значение, чем развивающие занятия или сбалансированное питание. Благодаря ей у детей формируются устойчивая психика и правильная привычка сна, повышаются адаптивные способности. Дети лучше высыпаются и менее подвержены капризам в течение дня.