

«Музыка и подготовка ко сну»

Многие дети двух- или трёхлетнего возраста (и даже старше) имеют сложности с успокоиванием 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. Такое знание позволяет им чувствовать себя в безопасности, ведь мир вокруг них основывается на постоянных и неизменных принципах. 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. Конечно, вы можете сделать исключения, например, на Новый год или день рождения, но в другие дни соблюдение режима должно быть обязательным для всех членов семьи.

2. Придерживайтесь ритуала подготовки ко сну.

Ритуал засыпания является прямым следствием режима дня. Именно начало такого ритуала позволяет ребёнку понять, что скоро нужно будет ложиться в кровать.

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 носятся и визжат маленькие сорванцы. Однако именно предотвращая возможные вспышки раздражения, вы делаете первый шаг на пути подготовки ребёнка ко сну.

Когда в следующий раз вам вдруг захочется сделать беспричинное замечание вашему малышу, который излишне расшумелся, вместо этого просто подойдите к нему и обнимите покрепче. Такое проявление вашей любви поможет ребёнку успокоиться гораздо быстрее, чем любые ваши слова.

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. Двухлетние малыши с большой охотой приклеивают вырезанные из журналов картинки к листу бумаги, чтобы получился коллаж, а трёхлетки уже и сами могут начать обращаться с ножницами.

5. Создайте спокойную атмосферу.

Вечером, пока дети ещё не спят, не стоит обсуждать взрослые проблемы или включать новости по телевизору. По мере взросления, дети будут расширять свои знания о мире и станут полноправными участниками ваших дискуссий на любую тему. Однако до этого времени час-полтора перед сном лучше заполнить исключительно положительно окрашенной информацией.

Вечер – самое лучшее время для душевных бесед и установления тесной связи со своим ребёнком.

Имеет значение даже постельное бельё, которым застелена детская кровать. Если это возможно, привлеките к выбору белья самого ребёнка, и тогда кровать будет ассоциироваться у него исключительно с приятными мыслями. Для чтения на ночь также лучше выбрать простые, понятные сказки, а энциклопедии приберечь на более раннее время дня.

Включите тихую фоновую музыку - классику в обработке, звуки природы или диск с колыбельными, например, в исполнении Наталии Фаустовой, и погрузитесь в таинственный мир, который будет частью вечернего ритуала.

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.