

А как засыпает Ваш ребенок?



Для многих родителей это реальная проблема. Дети укладываются либо с трудом, либо вовсе отказываются идти спать вовремя. В итоге это часто заканчивается слезами, полным нарушением режима, хроническим недосыпанием (ребенка и мамы) и, как следствие, разного рода невротами.

Многие дети, вполне позитивные и жизнерадостные в дневное время, начинают буквально биться в истерику, когда им напоминают, что пора в постель. Люди обращаются к врачам. Невропатологи с готовностью прописывают успокоительные пилюли, травы, солевые ванны перед сном. Но многие дети даже отказываются со временем

принимать вечернюю ванну, так как понимают, что за этим последует.

На самом деле, пилюли, травы и ванны - далеко не единственный способ справиться с этой распространенной проблемой. Как симптоматическое лечение недуга, которое не устраняет причину болезни, а лишь облегчает симптомы. Если же задуматься, отчего малыш так отчаянно сопротивляется отходу ко сну, ответ приходит сразу, и очень простой.

Дети разборчивы в своих активностях и невероятно любопытны. Они никогда не станут заниматься чем-то не достаточно увлекательным, что не доставляет новых впечатлений, опыта и знаний. А засыпать чаще всего скучно, потому так не хочется отрываться от увлекательной игры или забавных мультфильмов.

Может, стоит задуматься о том, чтобы процесс засыпания перестал быть скучным и однообразным? А если он станет продолжением игры? Или превратится в увлекательное путешествие, полное волшебства и приключений? Проблема решится сама собой, а пилюли больше не пригодятся. Здесь собраны наиболее интересные советы от опытных родителей.

1. Некий папа, совсем далекий от изобразительного искусства, в итоге нашел себя в рисовании комиксов. Знаете, как? Начиналось все очень банально: сын отказывался спать. Этот папа договорился с ребенком каждый вечер перед сном рисовать фломастерами планы на следующий день. Папа делал свои наброски, а малыш - свои. Интриги добавляло условие, что нельзя подглядывать, что рисует другой. После, по условию

игры, они обменивались своими художествами, и каждый должен был "прочитать и расшифровать" планы на завтра. Это настолько захватило ребенка, что сразу после передачи "Спокойной ночи, малыши" он звал папу рисовать новые комиксы. Со временем втянули и младшую дочку, которая еще толком и фломастер держать в руках не умела. Ее художества было разобрать куда сложнее...

2. "Кукле пора спать". Такое решение проблемы нашли уже многие родители. И, надо сказать, это очень хороший воспитательный метод. Помимо того, что подготовка ко сну становится увлекательной игрой, еще и ребенок растет более ответственным. Ведь ему надо заботиться не о себе, а о кукле, которая младше, и ей пора спать. Куклу надо покормить, напоить молоком, помыть перед сном, почистить ей зубы, переодеть в пижаму и, наконец, уложить в постель. Все то же самое делает параллельно и сам малыш, только уже не один, а заодно с куклой, которая нуждается в его заботе.

3. "Сказка на ночь". Правда, дети теперь не очень охотно читают книжки, но если им дать в руки планшет с интерактивной сказкой, то они будут ждать этого момента так же, как ждут айфона с компьютерными играми. Конечно, родители часто опасаются, что после такого чтения детям напрочь расхочется спать из-за эффекта "синего света", который "будит" мозг ребенка. Как совет, можно использовать фильтры синего света или читать интерактивные сказки со встроенной функцией отключения "синего света", как например у студии Popu Apps. Плюсы интерактивных книжек перевешивают их минусы. Большое количество иллюстраций, развивающие игры, анимация, откликающаяся на прикосновение детского пальчика. Такое чтение может стать очень интересным занятием перед сном, а заодно покажет детям, что книги - это на самом деле очень интересно.

4. "Большой секрет для маленькой компании" Эта нехитрая методика подготовки ребенка ко сну также очень эффективна, к тому же развивает память, разговорную речь и способность анализировать факты. Кстати, на пользу оказывается не только ребенку, но и маме (папе). Родители договариваются с малышом, что после всех водных процедур, уже в постели надо взаимно поделиться всеми сегодняшними "секретиками". Что интересного происходило на работе, в детском саду, в парке на прогулке, какие новости у друзей и т.д. Как правило, эти небольшие рассказы вызывают вопросы и выливаются в интересные рассуждения. Можно направлять ребенка в сторону оценки каких-то ситуаций, но важно делать это деликатно, задавая наводящие вопросы.

5. "Засыпание с географией". Тоже очень увлекательно для ребенка. Процесс подготовки ко сну становится путешествием в новую страну. Малыш берет в руки карту мира, а лучше глобус. Прокручивает его и с

закрытыми глазами находит пальчиком любую точку мира. Мама тем временем находит эту точку в интернете и рассказывает несколько интересных фактов об этой стране или городе. Потом вместе с малышом они определяют, какое там сейчас время дня или ночи и пытаются представить себе, чем сейчас может заниматься мальчик или девочка, ровесница ребенка. В заключение можно найти эту область на Google-земля и в режиме реального времени посмотреть, что же там происходит.

Как видите, все эти советы довольно креативные и направлены на то, чтобы помочь ребенку завершить долгий день как можно более гармонично, с пользой для его здоровья и развития. Можно использовать как каждый в отдельности, так и сочетать разные методики в разные дни недели. Можно на их базе придумать что-то свое, учитывая характер и наклонности именно вашего малыша.

И не забывайте чмокнуть своего малыша перед сном - он всегда этого ждет!