

Консультация для родителей
на тему:
«Укладываем ребенка не укачивая»

Подготовила:
воспитатель
Якушева С.А.

Как приучить малютку не требовать укачивания, а мирно засыпать в кроватке? Этот вопрос рано или поздно встанет перед любыми родителями.

Не так уж часто ребенок с самых первых месяцев спит сам, не требуя внимания родителей. И усилия к этому приложили сами родители. Сначала укачивание не доставляет трудностей родителям, а впервые месяцы даже возникает вопрос: «Зачем приучать засыпать его как-то иначе?»

Но, со временем процесс «усыпления» занимает все больше времени, а носить на руках становится все труднее. Ребенок растет, тяжелеет и вот уже позвоночник мамы не выдерживает нагрузку. Рассчитывать, что ребенок перерастет и ожидать это «отрывая» руки, не стоит.

Ребенок, который привык засыпать под мерное покачивание, просто не понимает, что можно заснуть каким-то другим способом. Укачивание каждый день формирует определенный стереотип. Организм ребенка вырабатывает стойкий условный рефлекс: качают – сплю. Не качают – бодрствую. Поэтому, малыш, который не хочет засыпать без укачивания, не обязательно вредничает. Он просто не может спокойно уснуть.

Чтобы не доводить до неприятного состояния, когда вы уже укачивать малыша не в силах, а он категорически отказывается засыпать без вашего активного участия, нужно позаботиться заблаговременно о том, чтобы ребенок научился засыпать сам. Хорошие советы по поводу сна ребенка дает доктор Е. О. Комаровский.

В укачивании для здоровья ребенка нет никакой пользы, но и вреда, Впрочем, тоже нет, утверждает доктор Комаровский. Если хочется качать — пожалуйста, но помните, что это вредно, прежде всего, для здоровья родителей, которые могут потратить это время на что-то более полезное, чем укачивание. Отучить от укачивания перед сном не так сложно, достаточно устранить причину беспокойства, ведь карапузу мешает засыпать не отсутствие укачивания, а, как правило, более реальные проблемы. Перечислим некоторые из них:

Если ребенок отказывается засыпать без укачивания, то родителям, **во-первых, надо знать, что он хочет:** может он мокрый, голодный, у него что-то болит.

Во-вторых, что нужно знать родителям, это то, что у малыша есть **потребность (обусловленная природой) в чувстве безопасности.** То есть, на руках малыш чувствует себя под защитой. Эта инстинктивная потребность проходит с возрастом сама, ребенок «перерастает» ее по мере взросления. Таким образом, укачивая кроху, родители лишь продлевают «жизнь» инстинкту, которому все равно суждено отойти в прошлое.

Третья причина: если ребенок плачет до тех пор, пока его не возьмут на руки, и снова начинает реветь, как только его кладут обратно в кроватку, то тут речь идет уже о **вредной привычке,** которая сформировалась от неправильного отношения мамы и папы к потребностям малыша. В этой ситуации семьи встают перед нелегким выбором — дать ребенку покричать и

МАДОУ «Детский сад комбинированного вида № 1 г. Шебекино
Белгородской области»

потом наслаждаться тишиной, так как он уснет все равно, или все-таки взять и покачать. Евгений Комаровский подчеркивает, что родители, которые решили потерпеть крик и снять вопрос укачивания раз и навсегда, ни в коем случае не являются бессердечными или плохими. Детские крики протеста в основном продолжаются только несколько вечеров, а потом сон всей семьи станет спокойным, крепким и здоровым.

***Десять составляющих для здорового и спокойного сна
(по советам доктора Е. Комаровского):***

1. Спать нужно по режиму! Ребенок должен спать тогда, когда это удобно для мамы и папы. Время отхода ко сну определяют родители, опираясь на множество факторов – график работы, семейные правила. Но, важно однажды выбрав его, придерживаться именно такого режима постоянно. Нужно стремиться к тому, чтобы все члены семьи спали одновременно и высыпались.

Нужно обязательно приучать малыша понимать разницу между дневным отдыхом и ночным сном. Днем не нужно задергивать занавески на окнах и соблюдать особый режим тишины (это не значит, что нужно проводить ремонтные работы, но можно заниматься неотложными делами), а ночью лучше не оставлять включенным ночник и влияние посторонних звуков минимизировать (выключить телевизор). Если днем малыш просыпается, не надо снова его укачивать или давать бутылочку, чтобы он уснул.

2. Место сна. Практикуемый сейчас совместный сон родителей с ребенком мало что общего имеет со здоровым детским сном, во всяком случае, совместный сон никак не влияет на крепость сна самого маленького члена семьи. В этом вопросе тоже лучше решать из соображений удобства для родителей — если хочется спать с ребенком — пожалуйста. Но, все-таки, доктор Комаровский рекомендует выделить малышу собственную кроватку. Если позволяет жилплощадь, стоять она должна в детской комнате, если нет — в спальне родителей.

Пусть ребенок ночью спит с мамой, на ее кровати, а для дневного сна нужно задействовать детскую кроватку. Даже если малыша пришлось укачивать, положите его в кроватку. Просыпаясь в ней, он привыкнет, что это место принадлежит ему и оно так же безопасно, как мамина кровать.

3. Будить без сожалений! Если ребенок отлично спит днем, а потом никак не может улечься вечером, то Комаровский советует не бояться разбудить малыша, если он исчерпал весь дневной лимит сновидений. Так будет легче уложить ребенка, когда наступит время вечернего отхода ко сну.

4. Питание. Есть дети, которые после приема пищи хотят играть и активно радоваться сытости, другие (а их большинство) после еды начинают засыпать. Поэтому, рекомендуется оптимизировать режим кормления малыша так, чтобы перед сном кормление было более сытным. Это поможет малышу легче засыпать именно тогда, когда режимом установлен тихий час

или ночной сон. А если ребенка тянет поиграть после пищи, то кормить его лучше заблаговременно, за час-полтора.

5. Микроклимат. Уложить малыша будет проще, если родители будут помнить, что в жаркой и душной комнате уснуть сложно. Оптимальные параметры микроклимата доктор называет такие: температура воздуха должна быть от 18 до 20 градусов.

Крайне трудно уложить ребенка, если в семье конфликт. Маленькие дети настолько чувствительны к настроению мамы, то даже если она улыбается и «выносит» конфликт за порог детской комнаты, они чувствуют ее нервное возбуждение или обиду, она передается им буквально методом заражения. Они чувствуют опасность и нуждаются в том, чтобы их взяли на руки, покачали, защитили. Так что, гармония в семье – залог хорошего сна и легкого засыпания.

6. Купание. Уложить малыша буквально за 5 минут вполне возможно, если перед сном искупать его в прохладной воде, а потом уложить в постель и накрыть теплым одеялом. Кроха согреется и начнет засыпать и без укачивания.

7. Постель должна быть правильной! Никаких пуховых перинок и мягких одеялок. Только ровный и жесткий матрас, желательно специальный детский ортопедический, чтобы он не «проваливался» и не прогибался. Малышу до двух лет подушка не нужна вообще. После этого возраста спать на подушке можно, но она не должна быть слишком большой и слишком мягкой. И никаких перьев! Они могут вызвать сильную аллергию.

8. Деликатные проблемы не должны беспокоить! Комаровский советует родителям очень внимательно отнестись к выбору подгузника для малыша. Чем более качественным он будет, тем лучше будет спать малыш. А если ребенок уже ходит на горшок, то перед сном обязательно следует сводить его в туалет. Постепенно это войдет в ритуал, который сам по себе будет напоминать ребенку о скором отходе ко сну и морально готовить его к этому.

9. Если ребенок очень тревожный и впечатлительный, родители могут завести ему «друга» – плюшевую игрушку, с которой он каждый вечер будет неизменно отправляться в постель. Главное, потом не забывать этого «друга» брать с собой, если предстоит путешествие, поездка, ночевка где-то в гостях или у родственников. Потому как трехлетний ребенок без привычного мишки засыпать наотрез откажется и по-своему будет совершенно прав.

10. Беспокойный сон довольно часто бывает вызван обилием впечатлений. Дети в возрасте до 3 лет очень чувствительны ко всему новому. Поэтому смотреть новый мультфильм или ходить в гости, а также устраивать шумные праздники непосредственно перед засыпанием не стоит. Все увеселительные мероприятия желательно завершить как минимум за два часа до вечерних процедур перед сном. Однако, чем активнее ребенок будет проводить время между периодами сна, тем легче ему будет засыпать. Активность в этой ситуации не подразумевает просмотра

МАДОУ «Детский сад комбинированного вида № 1 г. Шебекино
Белгородской области»

мультиков. Младенцу хорошо делать гимнастику, массаж, ребенку постарше — подойдут активные игры на свежем воздухе.

**Есть несколько известных способов,
которые использовались мамами всех времен и народов:**

- Петь колыбельные — это лучшее успокоительное и снотворное для ребенка до года. В трудный момент можно заменить спокойной классической музыкой или слушать шум дождя, звуки моря.
- Позволить ребенку заснуть у мамы на груди.
- Положить рядом с собой и рассказать сказку.

Все эти меры подготовят малыша к тому времени, когда его начнут укладывать спать без укачивания.

