

Консультация для родителей «Баю-баюшки-баю, или как быстро и без слез уложить ребенка спать.»

Наверное, каждая мама сталкивалась с тем, что ребенок никак не хочет засыпать. Бесконечные укачивания, уговоры, чтение сказок на ночь могут не срабатывать. Когда уже перепробованы, казалось бы, все возможные способы уложить ребенка спать, а малыш все так же капризничает, руки опускаются. Как же сделать так, чтобы ребенок засыпал быстро, без истерик и слез, а также как научить ребенка засыпать самостоятельно.

Начните укладывать ребенка пораньше.

Некоторые родители ошибочно считают, что если сместить сон ребенка на более позднее время, малыш к этому моменту устанет и быстро заснет. Однако не деле обычно получается прямо противоположная картина. Бодрствуя слишком долго, ребенок сильно перевозбуждается и не может быстро заснуть, как бы он ни старался. Начните укладывать ребенка спать пораньше и вы увидите, что это поможет ускорить процесс засыпания.

Соблюдайте режим дня

Режим дня – это определенный распорядок, которого рекомендуется придерживаться. Человеческий организм устроен так, что если совершать действия в одно и то же время, то мы можем к ним заранее подготовиться. Таким образом, дневной сон и соблюдение других режимных моментов позволяют правильно настроить биологические ритмы ребенка и облегчить ночное укладывание. Однако не стоит воспринимать режим дня как строгий график. При соблюдении режимных моментов ориентируйтесь на ребенка. Например, если малыш сильно устал и хочет лечь раньше обычного, не стоит оттягивать сон ребенка.

Учим ребенка засыпать самостоятельно

Когда ребенок подрастает, у родителей возникает вопрос, как же научить малыша засыпать самостоятельно, без утомительных укачиваний и кормления. На данный момент существует множество методик самостоятельного засыпания.

Существуют различные методики, помогающие ребенку заснуть самому, без помощи родителей. Их нередко применяют у детей раннего возраста — от 1 до 3 лет.

1. Ритуал отхода ко сну.

Что такое ритуал? Это последовательность из нескольких действий, которые повторяются каждый раз при одних и тех же обстоятельствах. Соблюдение ритуалов действует на детей успокаивающе.

Первое время может быть недостаточно просто поцеловать ребенка перед сном или почитать ему сказку. Чем младше ребенок, тем более развернутым и долгим должен быть ритуал перед засыпанием.

Важно, чтобы уже за час до отхода ко сну ребенок не перевозбуждался и находился в спокойной обстановке. Приглушите свет, выключите телевизор, не играйте с малышом в активные игры. Выбор действий, которые будут входить в ритуал засыпания, зависит от того, что нравится вашему ребенку и что оказывает на него наиболее успокаивающий эффект. Это могут быть:

- Колыбельные;
- Сказки;
- Музыка для релаксации;
- Укачивание;
- Кормление;
- Купание;
- Чистка зубов;
- Массаж;
- Спокойные игры;
- Уборка игрушек;
- Укладывание игрушки спать;
- Обсуждение впечатлений, полученных за день.

Пример ежедневного ритуала перед сном: купание, чистка зубов, укачивание, укладывание любимой игрушки, чтение сказок. Последовательность действий, входящих в ритуал, очень важна для того, чтобы без слез уложить ребенка спать.

Использование ритуала помогает ребенку понять, что после совершения определенной последовательности действий последует только сон. Соответственно малыш уже не будет постоянно проситься в туалет, поиграть или попить водички, чтобы оттянуть отход ко сну. Когда ритуал засыпания прочно закрепился, постепенно можно заменять последние действия в ритуале на такие, которые не требуют вашего присутствия. К примеру, если малыш привык, что вы держите его за руку, пока он засыпает, попробуйте оставить вместе себя игрушку. Объясните ребенку, что он уже достаточно большой, чтобы попробовать заснуть самостоятельно. Если малыш будет звать вас, обязательно вернитесь к нему. Постепенно вы можете увеличивать время своего отсутствия. Ребенок, уверенный, что мама придет к нему, если это потребуется, быстрее успокоится и сможет заснуть.

2.«Проверка и выдержка»

При подготовке ко сну родитель какое-то время проводит с ребенком, затем укладывает его в кроватку и уходит из комнаты либо ложится в свою постель, если она в детской. При этом в течение 15-20 минут к младенцу не подходят и не реагируют на его плач или крик. Этот период называют «выдержкой»

Когда положенные 20 минут истекут, родитель подходит к ребенку, поправляет его постель и снова возвращается к себе. Это часть называется проверкой.

Очень важно не вынимать его из кроватки и не кормить его, когда он

просыпается. Исключение составляют дети, которым требуются ночные кормления по возрасту или медицинским показаниям. Во всех остальных случаях родитель просто подходит к кроватке на короткое время, выполняя проверку, а затем снова уходит на 15-20 минутную «выдержку».

Постепенно — в течение нескольких ночей — интервал «выдержки» увеличивают до 30 минут.

3.«Постепенное погашение»

Эта методика призвана «погасить» протесты и манипуляции ребенка. Есть 2 варианта «постепенного погашения» — в присутствии родителя и без него. Классический вариант заключается в том, чтобы оставить младенца в спальне одного на определенное время, постепенно приучая его засыпать самостоятельно. В отличие от метода «проверка и выдержка», ребенка можно успокаивать. Но возвращаться к его кроватке нужно не по первому зову, а через определенное время. После того, как ребенок успокоится, нужно снова уйти, увеличивая интервалы, когда он пытается заснуть без вас. Этот вариант подходит для младенцев старше 6 месяцев.

- Родитель укладывает малыша в кровать, а сам садится возле нее. Если кровать большая, можно прилечь рядом с ребенком.
- В последующие ночи мама или папа все еще остаются рядом с младенцем, но постепенно сокращают количество прикосновений, меньше общаются с ним, показывая ему, что они заняты каким-либо делом, например, читают или убирают в комнате.
- Укладывая ребенка спать, родитель не ложится с ним рядом, а садится на стул неподалеку от кроватки, примерно в 5 метрах от нее, продолжая сидеть, пока младенец не заснет.
- На следующем этапе расстояние между кроваткой и стулом увеличивают, постепенно отодвигая его.
- Чуть позже можно ненадолго выходить из детской комнаты, но обязательно возвращаться до того, как ребенок заплачет.

Если ребенок проснется, повторите те же действия, которые вы выполняете на данном этапе методики. Этапы можно растягивать на несколько дней, чтобы малыш успевал привыкнуть к каждому.

Если ребенок испытывает сильное беспокойство при самостоятельном засыпании, возможно, он просто еще к этому не готов. Не нужно давить на ребенка, иначе это может вызвать еще более сильное сопротивление.

Сделайте паузу и вернитесь к попыткам научить малыша засыпать самостоятельно спустя некоторое время.

Выводы

Во многих семьях процесс укладывания ребенка является долгим и утомительным. Чтобы без слез и истерик уложить малыша спать, можно использовать несколько приемов. Используйте успокаивающие и расслабляющие ритуалы перед сном — они помогут ребенку понять, что

пришло время ложиться в кроватку. Не передвигайте укладывание на позднее время, за час до сна оградите ребенка от гаджетов и активных игр, которые перевозбуждают нервную систему малыша. Соблюдайте режим дня и не пренебрегайте дневным сном. Приучая ребенка засыпать самостоятельно, проявите терпение и гибкость, дайте малышу понять, что вы всегда рядом и готовы прийти к нему, если это потребуется.