Проблемы сна у детей

**Существует много способов уложить ребёнка спать**

Самая важная составляющая в жизни ребёнка это - Сон.

**1. Хорошо постелешь, хорошо поспишь.**
Вам нужно обустроить для ребёнка уютное местечко (гнёздышко), которое он бы признал
своим родным, близким, -это хороший залог тихой и спокойной ночи.

1. **Играйте, занимайтесь с ребёнком.**
Что ребёнок в течении дня не получил, всё это он захочет наверстать ночью. Запомните это !
Малыш уснёт только после того, когда проведёт время с родителями, увидит, поиграет с ними,
побездельничает. Найдите время, чтобы побыть с ним.

1. **Приучайте детей брать с вас пример.**
Произносите определённые фразы мягким и убедительным голосом, вроде таких :"Сегодня столько
дел переделал, очень устал, пойду-ка я спать, чтобы быть завтра в отличной форме", "Хорошо,
сегодня надо пораньше лечь спать", "Я так прекрасно себя чувствую,очень хорошо выспался",
"Такой хороший сон приснился мне сегодня", - у малыша создают положительный образ сна.
И тогда он понимает, что идти спать к себе в уютное гнёздышко это - Счастье и Радость!

1. **Днём тоже важно спать.**
Многие родители считают, что если сократить время дневного сна, то к вечеру ребёнок сильно
устанет и ему будет проще заснуть - это не так. Дневной сон, протекает независимо от ночного
сна, у него другая важная функция. Она даёт возможность отдохнуть мозгу малыша и почувствовать
себя эмоционально спокойным, бодрым. Улучшается способность к запоминанию и тому подобное.
Дневной сон, таким образом сохраняет баланс и по-своему важен, он должен быть регулярным и
своевременным.

1. **Провожайте ребёнка до кровати.**
Малышу будет намного проще ложиться спать, когда вы приучите его к маленькой церемонии,
повторяющейся каждый раз, когда вы сопровождаете в кроватку в дружелюбной, мягкой форме.
Перед этим выполнив необходимые гигиенические процедуры : туалет, чистка зубов и другие.
Почитайте ему на ночь сказку.

**Итог :**
Задача родителей - необходимо ребёнка вернуть в привычное русло.
Малыш должен засыпать в своей кроватке, и именно от него это зависит.
Чтобы спокойно спать, нужно помочь ему вернуться в нормальный режим, чаще всего для этого
достаточно несколько правил :
- как в вечернее, так и в дневное время, приучить ребёнка к размеренному распорядку дня, чтобы
его жизнь была упорядоченной ;
- соблюдая привычную церемонию, в одно и тоже время укладывать его спать ;
- спокойным, мягким и твёрдым голосом успокоить ребёнка, если он начинает сопротивляться ;
- окружить малыша любовью и заботой и не отходить от намеченного курса, доверять ребёнку и
своему инстинкту;

**Не делайте следующих действий :**
- не давать ребёнку успокоительных средств и медикаментов ;
- не приходить в комнату ребёнка по первому его зову ;
- не ждать, когда ребёнок заснёт, чтоб уйти.
**Проблемы со сном вашего ребёнка надо решать!**
Я надеюсь на то, что благодаря моим небольшим примерам, большинство родителей убедится,
что в их силах решить проблему сна у своего ребёнка.
Родители, не затягивайте с этим, не откладывайте решение проблемы на неделю, месяц и тем более
год.