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.