

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ РЕБЕНОК НЕ ХОЧЕТ СПАТЬ

Для некоторых родителей может стать проблемой укладывание ребенка спать. Если ребенок перевозбудился, «перегулял», как говорят взрослые, его действительно трудно уложить в постель. Внимательные родители замечают первые признаки утомления малыша. Как только они появились — самое время заняться какой-нибудь спокойной игрой. Хорошо, если эта игра станет ритуальной и будет ежедневным предшественником отхода ко сну. Но игра еще обязательно должна быть интересной для ребенка. Иначе он не согласится на ваше предложение.

После подобной игры можно заняться уборкой игрушек. Однако если прикажете ребенку: «Иди убирай игрушки!», он вряд ли придет в восторг и кинется выполнять приказ. Уборку игрушек тоже можно превратить в ритуальную игру. Если родители захотят, можно придумать «убиральную» песенку про то, как надо убирать игрушки. Время от времени в песенку желательно вставлять имя ребенка.

Например, песенка может быть такой: Спать пора, медведь лохматый. Спать пора, спать пора. Помаши нам, Миша, лапкой, Спи спокойно до утра. Насти тоже спать ложится. Пусть ей Мишенька приснится.

Когда все игрушки окажутся на своих местах, попросите ребенка, чтобы он говорил шепотом — чтобы не разбудить игрушки. Затем переходите к вечернему туалету, во время которого придумайте какую-нибудь спокойную игру с водой. Это поможет ребенку успокоиться и подготовиться ко сну.

Постарайтесь в процессе приготовления ко сну похвалить ребенка (не слишком эмоционально) за то, что он понимает, что пора спать, собирать игрушки и т. д.

Однако если малыш излишне эмоционален и сверхподвижен, вполне вероятно, что все перечисленные приемы не помогут.

Тогда лучше всего ежедневно пользоваться какой-либо одной выбранной простой короткой фразой, например «пора спать». Возможно, произнести ее придется не один, а, может быть, пять или шесть раз (а, может быть, и больше). Постарайтесь только не впадать в ярость от непослушания ребенка, повторяйте выбранную фразу нейтральным тоном. Желательно, чтобы эта фраза не звучала как грубый приказ.

Время отхода ко сну — это время эмоциональной близости с ребенком. Постарайтесь сделать его максимально приятным и для себя, и для малыша. Погладьте его, сделайте легкий массаж, поговорите ласково. Даже если он еще не понимает слов, его успокоит ваш голос, спокойные интонации. Можно почитать книжку (не вызывающую у ребенка отрицательных эмоций). Спойте ему колыбельную, уже известную или придуманную специально для сына или дочки. Даже если песенка окажется чересчур простой и наивной, ребенок, скорее всего, запомнит ее надолго и будет просить спеть ее даже в школьном возрасте.

Если родители научатся превращать минуты, предшествующие сну, в волшебное время установления теплого эмоционального контакта с малышом, то это будет залогом того, что даже когда ребенок подрастет, у него будет потребность обязательно пообщаться с вами перед сном, рассказать о своих удачах и поражениях, поделиться мечтами и проблемами.

ИТАК, если ребенок не хочет спать:

- ◆ Замечайте первые признаки утомления.
- ◆ Переключайте ребенка на спокойные игры.
- ◆ Сделайте одну-две игры ритуальными.
- ◆ Во время вечернего туалета дайте ребенку возможность поиграть с водой.
- ◆ Оставайтесь спокойными, не впадайте в ярость от непослушания ребенка.
- ◆ Погладьте ребенка перед сном, сделайте ему массаж.
- ◆ Спойте ребенку песенку.
- ◆ Пообщайтесь с ребенком, поговорите с ним, почитайте ему книгу.