

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
центр развития ребенка - детский сад № 65 «Улыбка» города Ставрополя  
(МБДОУ ЦРР - д/с № 65 «Улыбка» г. Ставрополь)

**Рекомендации для родителей:  
«5 СПОСОБОВ УЛОЖИТЬ РЕБЕНКА СПАТЬ ДНЕМ»**



**Подготовила:**  
педагог-психолог  
Пасюра М.А.

Маленькие дети должны спать днем. С этим никто не спорит. Только вот порой уложить маленького непоседу днем в кровать ой как нелегко! Наши подсказки помогут справиться с этой задачей и обойтись без детских слез и капризов.

**1. Посмотрите на ситуацию глазами ребенка.** Представьте себе: середина дня, любимые куклы или машинки отправились в интереснейшее путешествие, ты весь в игре, тут важна каждая деталь, и вдруг приходит мама и говорит: «Потом доиграешь, сейчас пора спать!» Ребенок не столько возражает против сна, сколько против разрыва его реальности и прерывания игры. Попробуйте сначала присоединиться к игре малыша, а потом вплести в ее сюжет необходимость отдыха. Можно предложить карапузу уложить спать куклу или взять ее с собой в кровать. Если кукла начнет капризничать (озвучивает взрослый), попросите ребенка (уже из своей роли мамы) помочь ей заснуть. Обсудите, что именно нужно сделать, чтобы кукла заснула.

**2. «Давай просто полежим».** Если ребенок особо ничем не занят, но активно возражает именно против сна, установите правило: «Сейчас время отдыха и тишины». Признайте чувства ребенка: «Тебе совсем не хочется спать», после этого предложите альтернативу: «Ты можешь просто тихонько полежать даже с открытыми глазами или закрыть глазки и вместо сна о чем-то пофантазировать». При этом хорошо бы задернуть занавески.

## **СИГНАЛ К ОТСТУПЛЕНИЮ**

Как вариант - не укладывайте ребенка спать. Обязательность дневного сна – идея культурно обусловленная. Например, в Англии многие дети лет с 3 перестают спать днем, но вечером ложатся около 19 часов. А родители получают свое свободное взрослое время. Если ребенок не посещает дошкольные учреждения, где дневной сон обязателен, возможно, вам будет удобнее не мучиться с дневным сном, а просто пораньше укладывать ребенка спать вечером.

**3. Режим и ритуалы.** Как бы банально это ни звучало, но детям полезен режим. Им гораздо проще придерживаться четких границ, дающих ощущение опоры и незыблемости мира, чем каждый раз подстраиваться под новые настроения и пожелания родителей. Режим формирует привычку, рефлекс, и в положенное время глаза сами начинают слипаться. Если ребенок посещает детский сад, лучше даже в выходные дни будить его утром и

укладывать спать днем и вечером хотя бы приблизительно в то же время, что и в будни. Перед сном может происходить что-то приятное, «ритуальное». Например, у моего сына это была маленькая бутылочка молочного напитка и поглаживание по спинке.

**4. Выключаем мультфильмы!** Помимо желаний или нежеланий ребенка и родителя есть биологические законы функционирования мозга. Эволюция – штука гораздо более медленная, чем технический прогресс. Поэтому мозг наш в вопросах сна/бодрствования все еще ориентируется на свет-темноту и выработанные привычки, а не на удобство рабочего дня. Когда ребенок фиксирует взгляд на экране, ярком световом пятне с быстро меняющимися картинками, мозг получает сигнал, что настал солнечный день и надо веселиться и радоваться, но никак не спать. Поэтому этот совет скорее про то, что НЕ делать. И касается он как дневного, так и ночного сна. Все мультфильмы - не позднее, чем за 40 минут до сна.

**5. Лягте спать сами.** Лучший способ что-то объяснить – показать. Снова вспоминаем про то, что во многих вопросах (биологические процессы, эмоции, защитные функции), наш мозг находится на стадии пещерного человека. Наилучший способ для детеныша выжить – это следовать за взрослым и делать то, что делает он. Подражание у нас в крови: есть те же ягодки и корешки, избегать того, что избегает родитель, а также всего нового, не отходить далеко. Так что, когда все в пещере легли спать, надо сделать то же самое. Кстати, в эту самую пещеру можно поиграть, занавесив окна и всем племенем (состоящим из мамы и ребенка), отправившись отдыхать.