

Государственное бюджетное образовательное учреждение
«Краевой центр психолого-педагогической реабилитации и коррекции»
Ресурсный центр "Растем вместе"

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ
ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ПО ТЕМЕ:
«КАК УЛОЖИТЬ РЕБЕНКА СПАТЬ»

подготовила:
учитель-дефектолог СРП
Денисова С.В.

Январь, 2022

Этот вопрос возникает у родителей тогда, как сам процесс отхождения ко сну ребенка становится мучительным для них самих. Например, когда ребенок засыпает только при непрерывном качании на руках или с грудью во рту. В этом случае необходимо помнить: **Не приучайте ребенка к тому, от чего в дальнейшем Вам захочется его отучить!!!**

Самая распространенная и рациональная рекомендация для укладывания детей – создание ритуалов и традиций. Ребенок с рождения должен знать, что после купания будет прием пищи, а потом – сон. Сюда также можно отнести такие ритуалы, как: выбор и одевание пижамы, чтение книги, разговор о прошедшем дне, пение колыбельной и т.д.

При укладывании спать очень важен тактильный контакт. Это может быть массаж, поглаживание спины или просто присутствие руки родителя на ребенке. Особенно это актуально, если ребенок начал спать самостоятельно. Именно тактильный контакт даст ребенку чувство безопасности в новой ситуации и ощущение того, что папа или мама рядом.

Вопрос о том – когда откладывать ребенка спать в собственную кроватку – это вопрос, в первую очередь, комфорта и мотивации родителей. Тут надо четко понимать – почему Вы решили отложить ребенка из своей кровати: он вырос, Вы перестали высыпаться или потому, что все вокруг говорят, что уже «пора»? Необходимо найти мотив, который отвечает вашим интересам и интересам вашего ребенка.

Очень часто – процесс перехода в собственную кровать – вопрос длительный и непростой. Всегда можно рекомендовать родителям:

- ставить длительные цели и делить их на конкретные маленькие шаги (например – через три месяца – спать в отдельной кровати; шаги – подбираем или покупаем игрушку для сна, находимся рядом при засыпании, гладим по спине, читаем книгу, каждое утро поощряем за «хорошо проведенную ночь», через месяц дарим медаль и т.д. Такое планирование позволит избежать излишней нервозности родителей.

- не ставить несколько глобальных целей одновременно. Например – спать отдельно, бросить соску и снять на ночь подгузник. Проанализируйте,

что для вас является важнейшим на сегодняшний день. И начните именно с этой задачи.

- прислушивайтесь к желаниям ребенка. Конечно – стабильность – залог успеха, однако, если ребенок просит несколько минут, чтобы завершить начатое – дайте ему эту возможность. Примите тот факт. Что у него есть собственные планы.

- около одного года, даже те дети, которые спали отдельно, могут начать проситься в родительскую кровать. Это связано с тем, что многократно возрастает поток информации вокруг ребенка. Ему очень тяжело справиться с этим – и он идет туда, где ему спокойно и комфортно – к маме.

- Около 3-4 лет дети готовы перейти в собственную кровать. Важно заметить этот момент – ребенок становится более самостоятельным во всем, у него появляется желание иметь собственное постельное белье, собственную кровать. В этот момент важно привлечь его к организации собственного спального места – выбрать все атрибуты для сна.