

Бюджетное учреждение
«Городской центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи»
города Омска

Единая служба



поддержки семей, имеющих детей
города Омска

**Альманах
«ТЕРРИТОРИЯ УСПЕШНОГО
РОДИТЕЛЬСТВА» (методические рекомендации)**

ВЫПУСК 42

Ребенок идет в детский сад



Как сделать процесс адаптации к саду наиболее мягким?

Как вести себя родителям, что стоит объяснить малышу заранее?

Необходимо заранее познакомиться с условиями ДОО и приблизить к ним условия воспитания в семье (режим дня, характер питания).

- *Расскажите ребенку, что такое детский сад, зачем туда ходят дети, почему Вы хотите, чтобы малыш пошел в сад.* Например: «Детский сад - это такой большой дом с красивым садиком, куда мамы и папы приводят своих детей. Тебе там очень понравится: там много других детишек, которые все делают вместе - кушают, играют, гуляют. Вместо меня там будет с тобой тетя-воспитательница, которая станет заботиться о тебе, как и о других малышах. В детском саду очень много игрушек, там замечательная детская площадка, можно играть с другими детьми в разные игры и т.д.»

Другой вариант: «В детском саду дети играют друг с другом и вместе кушают. Я очень хочу пойти на работу, потому что мне это интересно. И я очень хочу, чтобы ты пошел в детский садик - потому что тебе там понравится. Утром я отведу тебя в садик, а вечером заберу. Ты мне расскажешь, что у тебя было интересного в детском саду, а я расскажу тебе, что у меня произошло за день на работе. Многие родители хотели бы отправить в этот детский сад своих детей, но берут туда не всех. Тебе повезло - осенью я начну тебя туда водить».

- *Подробно расскажите ребенку о режиме детского сада: что, как и в какой последовательности он будет делать.* Чем подробнее будет ваш рассказ, и чем чаще Вы будете его повторять, тем спокойнее и увереннее будет чувствовать себя ваш ребенок, когда пойдет в сад. Малышей пугает неизвестность. Когда ребенок видит, что ожидаемое событие происходит, как и было обещано, он чувствует себя увереннее. Спрашивайте у малыша, запомнил ли он, что он будет делать в саду после прогулки, куда он будет складывать свои вещи, кто ему будет помогать раздеваться, и что он будет делать после обеда.
- *Формируем позитивный настрой:* Настраивайте ребенка на мажорный лад. Внушайте ему, что это очень здорово, что он дорос до сада и стал таким большим. Когда вы идете мимо детского сада, с радостью напоминайте ребенку о том, как ему повезло - теперь он сможет сюда ходить. Рассказывайте родным и знакомым в присутствии малыша о своей удаче, говорите, что гордитесь своим ребенком, - ведь его приняли в детский сад. И через некоторое время ваш ребенок будет сам с гордостью говорить окружающим о том, что скоро он пойдет в детский сад.
- *Рассказываем о том, что ждет ребенка в детском саду. Честно говорим о возможных трудностях.* Поговорите с ребенком о трудностях, которые могут возникнуть у него в детском саду. Обговорите, к кому в этом случае он сможет обратиться за помощью, и как он это сделает. Например: «Если ты захочешь пить, подойди к воспитателю и скажи: «Я

хочу пить», и воспитатель нальет тебе воды. Если захочешь в туалет, скажи об этом воспитателю».

Не создавайте у ребенка иллюзий, что все будет исполнено по его первому требованию и так, как он хочет. Объясните, что в группе будет много детей и иногда ему придется подождать своей очереди. Вы можете сказать малышу: «Воспитатель не сможет помочь одеться сразу всем детям, поэтому тебе придется немного подождать».

- *Важно научить ребенка общаться со сверстниками* (поделиться игрушкой, поблагодарить). Научите малыша знакомиться с другими детьми, обращаться к ним по имени, просить, а не отнимать игрушки. Ребенок привыкнет к детскому саду тем быстрее, чем с большим количеством детей и взрослых он сможет построить отношения. Помогите ему в этом. Познакомьтесь с другими родителями и их детьми. Называйте других детей в присутствии вашего малыша по именам. Спрашивайте его дома о новых друзьях. Поощряйте обращения вашего ребенка за помощью и поддержкой к другим людям. Чем лучше будут ваши отношения с воспитателями, с другими родителями и их детьми, тем легче будет вашему ребенку.
- *Уменьшайте нагрузку на нервную систему*: на время прекратите походы в цирк, в театр, в гости и другие многолюдные и шумные места, сократите просмотр телепередач
- *Обучайте ребенка дома всем необходимым навыкам самообслуживания.*
- *Введите режимные моменты детского сада в домашний режим дня .*
- *Первое время лучше не оставлять ребенка в детском саду на полный день.* Забирайте первое время пораньше домой, создайте спокойный, бесконфликтный климат для него в семье.
- *Разработайте вместе с ребенком несложную систему прощальных знаков внимания*, и ему будет проще отпустить Вас. Например, поцелуйте его в одну щеку, в другую, помашите ручкой, после чего он спокойно идет в садик. Не надо затягивать утреннее расставание с ребенком, если он плачет: разденьте его, передайте в руки воспитателю, скажите, когда придете, и уходите. При встрече подробно расспросите малыша о прожитом дне и похвалите за успехи, расскажите, как много вы успели сделать, потому что он помог вам. Ну и, конечно, не забудьте похвалить ребенка, когда ваши расставания на пороге детсада начнут проходить спокойно. Правда, надо быть готовым, что иногда ребенок будет встречать вас вечерним плачем. Не пугайтесь: это не означает, что ему там плохо, просто надо же как-то передать мамочке свои переживания и получить порцию нежности. Старайтесь приласкать ребенка до того, как он заплачет.
- *Планируйте свою жизнь с учетом интересов малыша.* Помните, что на привыкание малыша к детскому саду может потребоваться до полугода времени, поэтому тщательно рассчитывайте свои силы, возможности и планы. Лучше, если на этот период у семьи будет возможность «подстроиться» под особенности адаптации малыша.

- *Подчеркивайте, что Ваш ребенок, как и прежде Вам дорог и любим.* В период адаптации усиленно эмоционально поддерживайте его. Все время объясняйте ребенку, что он для Вас, как прежде, дорог и любим. Чаще обнимайте его и целуйте.
- *Не угрожайте ребенку детсадом как наказанием за детские грехи, за его непослушание.*
- *В присутствии ребенка избегайте критических замечаний в адрес детского сада и его сотрудников.* Никогда не пугайте ребенка детским садом!
- *Повысьте роль закаливающих мероприятий.* Они не защитят от инфекционных заболеваний, но уменьшат вероятность возникновения возможных осложнений.

Теперь, когда Вы знаете, что многие негативные проявления в поведении ребенка являются нормальным проявлением процесса адаптации, Вам нужно понять: очень скоро они начнут уменьшаться, а потом и вовсе сойдут на «нет». Полная адаптация ребенка к детскому саду возможна не раньше чем через 2-3 месяца. И в течение всего этого периода надо заботиться о том, чтобы ребенок не слишком остро ощущал разрыв между своей прежней и теперешней жизнью. Проявляйте как можно больше интереса к его занятиям в детском саду, внимательно выслушивайте его рассказы, сохраняйте рисунки и аппликации, которые он приносит; любознательность и стремление к действию возникают и развиваются (как и умение говорить или ходить) при доброжелательном и терпеливом участии взрослых, благодаря их постоянным поощрениям. Через некоторое время Вы с удивлением, а потом и гордостью начнете отмечать, что малыш стал гораздо самостоятельнее и приобрел много полезных навыков.

ЕСЛИ РЕБЕНОК НЕ ОТПУСКАЕТ МАМУ: ЧТО ДЕЛАТЬ?

Наверное, всем мамам знакома ситуация, когда ребенок весь день бегает «хвостиком», и на секунду не отпуская вас из виду. Казалось бы, вот-вот закончится кризис первого года, малыш подрастет и станет легче. Но, нет, чуда не произошло и ребенок не отпускает маму ни на шаг. Невозможно даже уединиться в туалете, постоянно за мной наблюдают два таких родных и хитреньких глазика... Что же делать в такой ситуации, как отвоевать у крохи хоть минутки свободы?

Давайте сначала разберемся в причине, почему дети не отпускают маму? Истина, конечно же, достаточно проста. Первый год жизни малыша самый насыщенный за всю жизнь. Он познает множество вещей – учится наблюдать, играть, говорить первые слова и делать первые шаги. И всегда рядом с ним находится, конечно же, мама. Естественно, есть еще и папа, многочисленные бабушки и дедушки, тети и дяди, но только мама всегда рядом, постоянно, днем и ночью. Засыпая вечером и просыпаясь утром, малыш видит маму, с ней проводит весь день. Сложно переоценить самую крепкую связь в мире – связь матери и ребенка. Ведь для маленького человечка мама – это весь огромный мир, такой незнакомый, неизведанный, порой даже страшный. Именно в матери

ребенок видит опору и защиту, а при ее отсутствии — чувствует себя некомфортно и беспокойно.

Поэтому, первое, что нужно сделать, если ребенок не отпускает маму — успокоиться и запастись терпением. Если Вы не можете никак отвлечь и заиграть малыша, учитесь заниматься домашними делами вместе. Рассказывайте и показывайте ему все вокруг, и вскоре он станет вашим наилучшим помощником.

Не сравнивайте между собой разных детей, ведь все мы индивидуальны, со своим характером. Что ж поделать, именно сейчас Вы нужны своему ребенку, поэтому стоит отложить на время свои дела. Помните, скоро это период закончится, кроха подрастет, и у него появятся свои заботы и хлопоты.

Не всегда детский плач может означать капризы и желание побыть с мамой. Ведь ребенок еще не научился говорить, поэтому все свои желания может выражать только плачем. Сначала следует выяснить причину плача, затем постараться отвлечь ребенка, переключив его внимание на что-то другое.

Если, все же, вам просто необходимо оставить кроху на время, подготовьте его заранее. Не стоит прятаться и убегать в последний момент. Спокойно и уверенно постарайтесь объяснить малышу, что маме нужно отлучиться, лучше всего, придумать для него задание на это время. Например, нарисовать рисунок или сделать поделку, только задания постоянно должны быть разными, чтобы у ребенка не возникли плохие ассоциации.

Надеемся, эти простые советы помогут вам набраться терпения и в полной мере наслаждаться радостью материнства. Ищите во всем положительные моменты, и тогда трудный период пролетит совсем незаметно.

НУЖЕН ЛИ САД, ЕСЛИ МАМА ВСЕ РАВНО ДОМА С МЛАДШИМ?

Вопрос о детском садике сейчас очень неоднозначный, попробуем рассмотреть его с разных сторон.

Давайте посмотрим, что вообще происходит, с точки зрения старшего ребенка. Он был единственным и последние месяцы беременности мама была дома и, если он не ходил в детский сад, то это было сравнимо с летними каникулами: просыпаться не по режиму или будильнику, а во сколько всталось, спокойный завтрак, прогулки, разговоры, поделки, мультики — и все это вместе с мамой. А потом родился второй.

Первые месяцы с только родившимся ребенком для мамы очень загруженные: даже если она опытная мама, все равно месяц-два после рождения младшего есть резкое различие между тем временем, которое мама уделяла старшему (а до рождения второго — единственному) ребенку.

Это просто факт, который надо учитывать. Если смягчить этот период, то старший не будет чувствовать внезапной «брошенности». Причем смягчить именно по всем тем параметрам, по которым происходят изменения: и время, уделяемое ему, и разговоры-поделки и спокойный завтрак.



А если старший уже ходит в садик? Тогда особых изменений он не увидит, но вопрос о том, «а не оставить ли старшего дома?» все равно возникнет. Вот с этого момента и рассмотрим, в чем же плюсы и минусы любого решения и как найти золотую серединку.

Будем исходить из особенностей самого ребенка, прежде чем принимать решения о том, что ему подойдет, что для него будет лучше.

Во-первых, давайте посмотрим, что же дает ребенку детский сад:

- общение с другими детьми (в том числе и умение решать конфликты, что немаловажно);
- режим (чего дома мы чаще всего не придерживаемся так строго);
- систематические занятия;
- общение с другими взрослыми (не родителями и родственниками)

Это были плюсы. Но есть и минусы:

- к сожалению, не редкость в весенне-осенний период, когда в садик ведут детей с соплюшками, передавая воспитателям бутылочки для закапывания в носик;
- при 20-25 детях в группе вероятность индивидуального подхода в обучении очень невелика;
- некоторым детям в садике принципиально не нравится (это чаще дети, которые внутренне не способны к такому массовому общению, которые, если так можно выразиться, похожи на «камерную музыку» – то есть звучат только в маленьких коллективах).

Теперь можно делать выводы:

Если у Вас ребенок, который избегает массового общения и есть круг сверстников, с которыми он общается и без детского сада, то дома с Вами ему будет лучше. Да и Вы с ним всегда сможете договориться о том, что «вот сейчас я занята маленьким, но потом мы с тобой займемся...»

Если старший ребенок может заболеть и принести из детского сада домой инфекцию, то не стоит рисковать здоровьем двух детей.

Если же ребенок социально активен или стремится к лидерству, то дома для него будет «мало зрителей и собеседников», в этом случае ему нужен детский сад. Правда, всегда праздником является, если забирают его оттуда рано.

Если в детском саду хорошие воспитатели и сильная программа (и ребенку нравятся занятия) – не лишайте его их. В этом случае детский сад ему нужен.

А теперь давайте попробуем суммировать:

Вы – мама, и Вы хорошо знаете своего ребенка. Если Ваш старший не имеет ярко выраженного стремления к лидерству и множеству разнообразного общения, то тогда ему лучше будет дома. Если же имеет -тогда пусть он ходит в детский сад, а забирать его можно после сна. Там он найдет способ реализовать свои задатки, а дома для него это будет очень сложно.

Однако, вы – трезвомыслящи и понимаете, что первые пару месяцев будет сложно с новорожденным крошкой и старшим одновременно. Если Вы сможете



пройти этот период без сильных перегрузов для себя (ведь Вы еще и восстанавливаетесь после родов), то тогда пусть старший остается дома. Если же нет – то воспринимайте детский сад, как временного помощника. Правда, учитывайте, что если старший не посещал детский сад до этого, то он воспримет его как «ссылку и опалу». В этом случае детский сад лучше заменить няней.

После этой пары месяцев становится легче с маленьким, появляется больше времени и такой нагрузки уже не будет. И если Вы сможете заниматься с обоими (а не просто включить старшему мультики или сказать: «пойди поиграй»), то тогда проблем не возникнет. К семи месяцам маленький уже всюду ползает и старшему с ним уже интересно: старший учится любви и терпению, а маленький учится от старшего всему. Единственная просьба: не превращайте старшего в постоянную няньку, чтобы не нарушить их дружбу и привязанность друг к другу.

Единственное, что хочется отметить, это занятия: если Вы можете со старшим ребенком заниматься дома полноценно, то знайте, что занятия в садике ничуть не лучше домашнего обучения. Совсем наоборот: дома, в «милом» окружении, ребенок учится и быстрее и легче.

Общее, что есть во всей этой статье: наблюдайте за своим ребенком. Вы решаете задачу с тремя компонентами: как будет лучше старшему, как будет лучше Вам и как будет лучше маленькому. И Вам просто надо найти разумное сочетание всего этого, найти компромиссы. И лучше всего это делать, исходя из особенностей ребенка.

КРИЗИС 3-Х ЛЕТ: ПРОЖИВАЕМ, ИГРАЯ

Трехлетний ребенок переживает становление маленькой личности. Этот этап болезненно переживает не только он сам, но и родители, которые теряются в догадках, чем помочь своему чаду в этой ситуации. И хотя капризы трехлеток часто выводят родителей из себя, этот период обязательно должен быть в жизни вашего ребенка, ведь именно в трехлетнем возрасте в ребенке возникает стремление к самостоятельности и проявлению силы воли. Отсутствие кризиса трех лет может быть сигналом задержки развития ребенка, поэтому встречайте этот возраст с радостью: малыш становится самостоятельным.

На этапе кризиса трех лет важно поймать золотую серединку между вседозволенностью и тотальным запрещением всего.

Помочь справиться с кризисом трех лет и направить воспитание малыша в нужное русло помогут сюжетные игры.

Игра в магазин. Ребенку отведите роль продавца, а родители или старшие дети – покупатели. Когда малыш продает что-нибудь, ему тяжело расставаться с вещью, отдавать кому-то свое. Со временем он поймет, что вещь ему вернут назад, и будет просить поиграть с ним в эту игру еще раз. Если ваш ребенок часто устраивает истерики в супермаркетах, отправьте к нему в магазин куклу-маму и куклу-дочку. Пусть дочка устроит скандал, успокаивайте бунтующую куклу вместе с малышом.



Придумайте малышу «очень важное дело» – *готовку еды для кукол, постройку дома, создание новой картины*. Пусть малыш проявляет свою самостоятельность в игре, не стоит прерывать его своими советами.

Посадите за стол любимого игрушечного друга малыша. Пусть он постоянно ведет себя неправильно. Вместе *воспитывайте из него приличного ребенка*. Уложите его спать. Возьмите с собой на прогулку. Вместе разбирайте поведение шалуна – что он делает неправильно и почему так делать не надо. Пусть малыш учится отличать хорошее поведение от плохого. Беря на себя роль «воспитателя» в игре, малыш и в жизни будет вести себя соответствующе.



Накануне праздников (23 февраля, 8 марта) вместе с ребенком делайте подарки членам вашей семьи, этот творческий процесс позволит стать малышу более усидчивым. Также не забудьте привлечь ваше чадо к украшению новогодней елки.

Сочиняйте с ребенком сказки. В возрасте трех лет малыши любят фантазировать. Пусть в сказках будут воспитательные моменты. Узнавайте вместе друг друга.

Постарайтесь уделить максимум внимания трехлетнему малышу, но не будьте навязчивы. Избыток внимания превратит малыша в деспота, даже может вызвать различные фобии и неврозы. Недостаток может породить различные болезненные фантазии. Ребенок заведет себе воображаемого Карлсона, который заменит ему друга, даже может решить, что его совсем не любят.

Итак, рецепт от кризиса трех лет очень прост: терпение, понимание, творчество, игры и, конечно же, чувство юмора.

РЕВУШКА-КОРОВУШКА,

или Что делать, если ребенок слишком много капризничает и плачет

Такое поведение, безусловно, беспокоит, а иногда и раздражает взрослых или приводит к тому, что ребенка начинают дразнить сверстники.

Чтобы изменить ситуацию, нужно понять причины такого поведения.

Как предотвратить проблему

- Убедитесь в том, что ребенок здоров, в том, что никто не пугает его, не обижает исподтишка.
- Предлагайте ему больше увлекательных активных практических занятий. Дайте достаточно свободы, чтобы он мог решать и действовать так, как считает нужным.
- Снимите чувство незащищенности и неуверенности тем, что из разных концов комнаты говорите с малышом: «Я вижу, как ты рисуешь», «Ты решила прибраться в кукольной комнате?».
- Старайтесь максимально удовлетворять потребности ребенка: у него должно быть удобное место для отдыха и игр, должны быть в свободном пользовании игрушки.



Как справиться с проблемой, если она уже есть



- Если капризничает ребенок трех лет и старше, не реагируйте на его слезы, но скажите: «Объясни мне, в чем дело, и я буду знать, как тебе помочь».
 - Когда вы заметите, что ребенок спокоен, скажите ему «Как приятно видеть (играть, разговаривать с тобой), когда ты не плачешь».
 - Как только ребенок начинает говорить «капризным» тоном, прервите его и скажите: «Говори нормально, чтобы могла понять, в чем дело».
 - Объясните ребенку, что он может поплакать, сколько хочется, но только в таком месте, где, никому не будет мешать.
- Внимательно понаблюдайте за ребенком, чтобы убедиться, что его поведение не связано с определенным временем дня или определенными людьми. Например, малыш может становиться плаксивым перед сном, обедом. В таком случае проявите гибкость и немного измените время сна и еды.

УПРЯМСТВО НА ТРЕТЬЕМ ГОДУ ЖИЗНИ



Упрямство и негативизм начинают развиваться еще в возрасте одного года, так что Вас этим не удивит. Но после 2 лет это достигает новых высот и принимает новые формы. Годовалый ребенок противоречит матери, ребенок 2,5 лет противоречит даже себе. Он с трудом принимает решения, а потом хочет все перерешить. Ребенок ведет себя как человек, который стремится сбросить чье-либо иго, хотя никто не намерен его подавить, кроме него самого. Он хочет все делать по-своему, только так, как он делал это раньше. Он приходит в ярость, когда кто-либо пытается вмешиваться или по-

другому положить его собственность.

Похоже, что главная черта двухлетнего ребенка - это стремление все решить самостоятельно и противостоять любому давлению со стороны других людей. Ведя войну по этим двум фронтам без достаточного опыта, ребенок доводит себя до внутреннего нервного напряжения, особенно, если его родители любят им командовать. Этот возрастной период имеет много общего с периодом от 6 до 9 лет, когда ребенок стремится избавиться от родительской зависимости, берет на себя ответственность за свое поведение, обижается, когда его поправляют, проявляет свое нервное напряжение в виде различных привычек.

Часто с ребенком от 2 до 3 лет трудно справляться. Родители должны проявлять чуткость. Главное - это как можно меньше вмешиваться и торопить его. Пусть он одевается и раздевается в свое удовольствие, когда ему заблагорассудится. Начинайте, например, купать его пораньше, чтобы у него было время поплескаться и помыть ванну. За едой пусть он ест сам, не уговаривайте его. Если он перестает есть, выпустите его из-за стола. Когда пора идти спать или гулять, или возвращаться домой, направляйте его, беседуя о всяких приятных вещах. Старайтесь не спорить с ним. Не отчаивайтесь, впереди более спокойное плавание.

Иногда ребенок не выносит одновременного отсутствия обоих родителей. Иногда ребенок хорошо ведет себя в присутствии одного из родителей, но как только появляется и другой, он приходит в ярость. Частично это - ревность. К тому же в этом возрасте ребенок не терпит, когда им командуют, и пытается немного командовать сам. Мне кажется, он чувствует себя лишним в присутствии двух таких важных персон. Особенно непопулярным обычно бывает отец. Бедному отцу иногда кажется, что ребенок его ненавидит. Конечно, отец не должен воспринимать это так серьезно. Ему следует иногда играть с ребенком наедине, чтобы ребенок знал отца как любящего, интересного человека. Но ребенок должен понять, что родители любят друг друга, хотят вместе проводить время и не позволяют ему себя запугать.

ДОСТАТОЧНО ЛИ СПИТ ВАШ РЕБЕНОК?

Как правило, сон ребенка служит и барометром его самочувствия. Очень часто ребенку не хватает сна, и так же часто родители не осознают, насколько усталым является их ребенок. Переутомление – одна из причин проблем со здоровьем и поведением ребенка. Если ребенок часто бывает вялым или, наоборот, гиперактивным, у него бывают головные боли или боли неопределенного происхождения, он кажется чересчур бледным, капризничает – все это может свидетельствовать о том, что ребенок нуждается в отдыхе.

Вот некоторые признаки того, что вашему ребенку может не хватать сна:

- Вы сами будите его по утрам.
- Если ему позволить спать по утрам, сколько он хочет, он спит более получаса после того времени, когда Вы обычно его будите.
- Во время движения автомобиля он засыпает.
- Ребенок часто капризничает.
- Ребенок много сосет пустышку или палец.
- Ребенку снятся плохие сны.
- Иногда во второй половине дня у ребенка бывают головные боли, могущие сопровождаться рвотой.
- Ребенок кажется слишком вялым, рассеянным или гиперактивным по утрам или по вечерам.
- Он начинает плохо успевать на занятиях.
- Часто жалуется на усталость.

Сколько должен спать ребенок.

Возраст:

- 1 год: 13,5 часов (не менее двух раз днем).
- 1,5 года: 13,5 часов (хотя бы 1 раз днем).
- 2 года: 13 часов (хотя бы 1 раз днем).
- 3 года: 12 часов (хотя бы 1 раз днем).
- 4 года: 11,5 часов (днем может не спать)
- От 5 до 9 лет: 10-11 часов.
- От 10 до 15 лет: 9-10 часов.



Причины нарушения сна.

Уложить спать дошкольника обычно не так уж легко. Особенно, если у него есть старшие братья или сестры, которые еще и не собираются ложиться в кровать. В возрасте 2-3 лет ребенку приходится проходить через некоторые возрастные изменения, благодаря которым он учится взаимодействовать с окружающим миром, используя для этого новые навыки и умения. Физическая и психологическая усталость, перевозбуждение и напряжение могут повлиять на сон ребенка. И до того, как уложить ребенка спать, родителям необходимо помочь малышу расслабиться. Можно поиграть с ребенком в тихие игры, лучше всего настольные, вместе порисовать, собрать несложную головоломку, но лучше всего почитать ребенку перед сном или рассказать сказку. Лучше также поочередно сочетать дневную активность ребенка со спокойными занятиями.

К нарушениям сна могут привести и заболевания ребенка, как врожденные (энцефалопатии), так и приобретенные (аллергия, дисбактериоз, прорезывание зубов или другие инфекционные и воспалительные заболевания). Кроме того, ребенку может мешать обычный дискомфорт – слишком высокая или низкая комнатная температура, голод или жажда, неудобная подушка или пижама и т.д. Поэтому лучше заранее устранить причины возможного дискомфорта. Но класть ребенка спать сразу после обильного ужина тоже не желательно. Можно дать ребенку стакан молока или кефира на ночь, это избавит его от голода или жажды.

Нарушения сна могут быть также психологическими. В возрасте 3-6 лет у многих детей возникают различные детские страхи. И это вполне нормально для этого этапа развития ребенка, поскольку в этом возрасте воображение ребенка просто расцветает буйным цветом. Маленькие дети могут бояться всего: темноты, звука сирены, дождя или даже безобидной с виду мягкой игрушки. С развитием воображения связано и то, что в период от 2 до 4 лет сны ребенка становятся более яркими и интенсивными, а иногда и просто страшными. Ночные страхи могут быть вызваны и тем, что ребенка в 2-3 года переключают спать в более взрослую кровать, а часто и в отдельную комнату. Несколько советов помогут Вам выработать у ребенка привычку быстрого отхода ко сну и облегчат вам ежевечерние переговоры.

- Кладите ребенка спать приблизительно в одно и то же время.
- Постарайтесь выработать у ребенка определенный ритуал отхода ко сну. Перед сном ребенок должен быть спокоен и расслаблен. Подумайте, что лучше всего может успокоить Вашего ребенка: теплая ванна, сказка на ночь или колыбельная в Вашем исполнении. А лучше выработать определенную последовательность действий и придерживаться ее каждый вечер. Например, после теплой ванны почитайте ребенку книжку, а потом подоткните одеяло. Ваши знакомые действия будут служить для ребенка психологическим сигналом «Пора спать!». Не разрешайте ребенку перед сном играть в активные игры, смотреть телевизор или играть в компьютерные игры.
- Ребенка необходимо уверить в его безопасности. Скажите ему, что будете поблизости. Можно оставить приоткрытой дверь или включенным ночник. Убедитесь, что ребенок чувствует себя комфортно: в комнате не слишком жарко или холодно, или что его пижама не мешает ему спать.

- Если ребенок хочет взять в постель игрушку, не стоит этому препятствовать, с ней он не будет чувствовать себя одиноким. Проснувшись ночью, и почувствовав рядом знакомую игрушку, он быстрее уснет.

Будьте терпеливы и по возможности ежедневно придерживайтесь существующего ритуала. Однако не стоит растягивать этот ритуал до бесконечности, как это со временем начинают делать многие дети. Будьте тверды, несмотря на протесты и капризы. Уложите ребенка в кровать, выйдите из комнаты и посмотрите, не успокоится ли он сам. Если ребенок начнет плакать — вернитесь, но не сразу.

Пусть он постепенно привыкает засыпать один. Постарайтесь успокоить ребенка, но не задерживайтесь возле кроватки. Если капризы повторяются, возвращайтесь на некоторое время, постепенно увеличивая интервал. Только не включайте свет и не берите ребенка из кровати, после этого заснуть ему будет еще труднее. Вам может потребоваться несколько ночей, чтобы настоять на твердых рамках ритуала, но вскоре это принесет свои плоды.