**7 способов, как не нужно укладывать ребенка спать!**

[Tweet](http://twitter.com/share)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |



Как говорится, ничто так не украшает дом, как дети, аккуратно расставленные по углам. И ничто так не радует уставших родителей, как то, когда они мирно спят в своих кроватках в этих самых углах …или посреди комнаты, или в коридоре, или вообще на полу! Да-да, бывают и такие «хорошие» пожелания. Одной из самых распространённых проблем у молодых родителей является проблема со сном у их чада.

И именно потому, что они сами очень нуждаются в нем, и возникают подобные мысли,  а от бессилия и усталости совершаются ошибки, которые и приводят к тому, что ребенок капризничает всю ночь, никак не хочет засыпать с вечера и рано просыпается. Нет-нет, не стоит сейчас срочно менять цвет обоев в детской, пижамку малышу или учить новые слова колыбельной.

Конечно, эти моменты тоже очень важны – подобранное по всем правилам спальное место, подходящий матрас и подушка, правильный микроклимат. Но не всегда проблема именно в этом, хотя в первую очередь проинспектируйте эти моменты.

И если с детской все в порядке, то значит проблема, простите, в вас. Вернее в ваших действиях. Ведь ребенок еще слишком мал, чтобы указывать самому, где вы ошибаетесь и что делаете не так. Да даже, если бы и мог, то вряд ли он сказал бы вам о том, что:

**1.       Вы укладываете его слишком поздно**

Конечно, не скажет, ведь вечер – самое интересное время суток, когда с работы возвращается папа, приходят гости, доносятся новые звуки телевизора, а иногда удается даже краем глаза посмотреть его. Более старшие дети не хотят отрываться от просмотра любимого мультсериала, уходить с площадки или прерывать чтение интересной книги. К сожалению, взрослые в детстве тоже не ценили время, которое отводилось им на сон. И сегодня родители часто затягивают с укладыванием ребенка спать, мотивируя это (скорее для себя), что, мол, так ребенок быстрее уснет и будет крепче спать, если больше устанет. Но моторчик детского организма остановить очень тяжело, и чрезмерное возбуждение вечером чревато беспокойным сном, капризами и долгим засыпанием. Важно придерживаться ритуала отхода ко сну. Не ждите, пока ребенок начнет зевать и тереть глаза, чтобы начать его укладывать. Помните, что даже лишние 15-20 минут сна имеют значение как для него, так и для вас.

**2.       Вы привыкли его укачивать**

Да, качание на руках ребенка, особенно в младенчестве – это часть его общения с внешним миром. Это позволяет ему почувствовать себя в безопасности, чтобы успокоиться. Подобные плавные движения напоминают малышу о том периоде, когда он был еще в утробе. Именно поэтому дети часто засыпают в автомобилях, в креслах-качалках и т.п. Использование подобных методов подходит для успокоения ребенка, но не как метод укладывания. Во-первых, это не учит ребенка засыпать самостоятельно, во-вторых, что вы будете делать, когда он подрастет? И в-третьих, это подспорье для формирования неуверенности в чаде, в его беспомощности и несамостоятельности.

**3.       Вы слишком развлекаете его перед сном**

Конечно, это понятно, что вы очень скучаете по своему малышу, если находитесь на работе. Или просто стремитесь сделать для него все – для младенцев обустроить его кроватку самым лучшим – ярким мобиле над кроваткой, красочной постелькой, музыкальными игрушками. Многим очень нравится смешить и играть во всякие потешки, опять же с целью утомить малыша перед сном – чтоб снились яркие и красочные сны. Для детей постарше часто снимаются запреты на компьютерные игры и мультики. Давно доказано – и учеными, и личным опытом каждого, что чем активнее проходит день, тем тяжелее заснуть вечером, правда? А теперь представьте, каково это ребенку, особенно малюсенькому.

Лучше всего укладывать ребенка в тихой темной комнате. Младенцы совершенно не бояться темноты, а вот для детей постарше преодолеть ночные страхи поможет ночник с мягким светом.

**4.       Вы игнорируете или не выработали ритуал**

Как ни странно, но взрослые сами всегда соблюдают ритуалы – утренние, вечерние, рабочие и т.д. Они делают это уже на автомате и часто не замечают. И что самое главное, эти ритуалы приводят к успешному результату, доказывая свою эффективность. А откуда они берутся? Конечно из детства – чистить зубы, одевать пижаму, слушать сказку и спать. Классическая и беспроигрышная схема. Поэтому не пренебрегайте ею с самого младенчества своего ребенка. Поверьте, что он запомнит все и существенно облегчит вам этим жизнь.

**5.       Вы – непоследовательны**

Что важно для ребенка? Для него важно, чтобы все всегда оставалось на своих местах – тогда ребенок чувствует себя спокойно и уверенно. И если вдруг что-то «выпадает» из общей картины, и если это еще и доставляет малышу огромное удовольствие, то он будет пользоваться этим и манипулировать. Речь идет о том, что если вы отступаете от установленного порядка сна – место, время сна, то будьте готовы к капризам. Ребенок не поймет, почему иногда вы кладете его в его собственную кровать, а иногда позволяете спать в своей. Он просто начнет капризничать, пока вы не станете разрешать ему спать с вами вместе каждую ночь. Будьте непоколебимы и тверды, чтобы потом не начинать все сначала.

**6. Вы поспешили забрать ребенка из люльки**

Если вы слишком рано переведете малыша из детской кроватки в обычную, то это может стать причиной частых просыпаний ночью, раннего подъема и вообще нежелания засыпать. А все почему? Да потому, что до трехлетнего возраста у ребенка нет навыков самоконтроля, и он не может оставаться в кровати, в которой нет бортиков. Эти границы ему нужны опять для все той же уверенности. Если вы заметили, что режим сна нарушился, то лучше повторить попытку позже, когда ребенок созреет для этого уровня самостоятельности.

Ну что, заметили себя? Распознали знакомые нотки своего поведения? Если да, то вам остается только одно: действовать с точностью да наоборот, чтобы потом убедиться на примере собственного ребенка, что вы все сделали точно и правильно! Удачи вам!