

Как уложить ребенка спать за 10 минут



1. Соблюдайте УСЛОВИЯ СНА:
 - температура воздуха 18-22 градуса;
 - влажность 40-60% (чаще проветривайте помещение);
 - соблюдайте режим освещения, т.к. для синтеза мелатонина (гормон сна) важна затемненность. Днем во время сна - приглушенное освещение, ночью – полная темнота;
 - исключите посторонние звуки.

2. РЕЖИМ дня нужен всем деткам без исключения:
 - чем больше последовательных действий, тем малыш спокойнее;
 - режим должен соответствовать возрасту ребенка;
 - научитесь определять признаки усталости, они могут отличаться у разных детей. Кому-то достаточно один раз зевнуть и уже пора укладывать, а кто-то еще глазки потрет. Но знайте, капризы и слезы – это уже признак переутомления. Следите за нормами времени бодрствования, т.к. дети постарше хорошо маскируют признаки усталости.

3. Проводите СПОКОЙНОЕ БОДРСТВОВАНИЕ за 40 минут – час до сна. Это поможет нервной системе ребенка успокоиться, «затормозиться» и настроиться на сон. На это время исключите все мониторы, мультики и активные игры.

4. Проводите РИТУАЛ – это одинаковая последовательность действий перед каждым сном. У ребенка вырабатывается рефлекс, что после привычных действий происходит засыпание.

