

## «Музыка и подготовка ко сну»

Многие дети двух- или трёхлетнего возраста (и даже старше) имеют сложности с успокаиванием к вечеру и укладыванием в кровать. Это связано с тем, что в современном мире ребёнок растёт в атмосфере постоянного переизбытка информации, справиться с которым он не в силах. Подобная информационная нагрузка вызывает у детей повышенную возбудимость и излишнее напряжение в мышцах к концу дня, что не даёт им расслабиться и уснуть. Впоследствии, неумение правильно успокаиваться и засыпать самостоятельно может привести к бессоннице, слишком поверхностному вниманию или его недостатку, проблеме с аппетитом и обменом веществ.

Подготовка ребёнка ко сну – один из наиболее важных аспектов обучения на пути к самостоятельному засыпанию, особенно у детей постарше.

### 1. Соблюдайте режим.

К двум годам большинство детей уже точно знает о внутрисемейных правилах и режиме дня. Такое знание позволяет им чувствовать себя в безопасности, ведь мир вокруг них основывается на постоянных и неизменных принципах. После обеда мы идём гулять, пока готовится ужин, можно порисовать, а на ночь мама всегда читает сказку или поёт колыбельную – эти маленькие вехи детской жизни являются залогом его спокойного развития и устойчивой психики.

Именно поэтому так важно укладывать детей спать примерно в одно и то же время. Конечно, вы можете сделать исключения, например, на Новый год или день рождения, но в другие дни соблюдение режима должно быть обязательным для всех членов семьи.

### 2. Придерживайтесь ритуала подготовки ко сну.

Ритуал засыпания является прямым следствием режима дня. Именно начало такого ритуала позволяет ребёнку понять, что скоро нужно будет лечь в кровать.

Конечно, сначала малыш может сопротивляться и отказываться делать что-либо, связанное со сном или укладыванием. Однако ваши последовательность и спокойная уверенность постепенно приведут к тому, что реакции возбуждения в психике вашего ребёнка пойдёт на убыль. Малыш станет быстрее успокаиваться, а вскоре и сам с гордостью побежит в кроватку впереди родителей.

### 3. Излучайте любовь и спокойствие.

Дети очень чувствительны к настроению и эмоциям своих родителей. Если последние волнуются, то и дети будут капризны и неуправляемы. Зачастую родителям после тяжёлого рабочего дня сложно сохранять спокойствие, когда по дому носятся и визжат маленькие сорванцы. Однако именно предотвращая возможные вспышки раздражения, вы делаете первый шаг на пути подготовки ребёнка ко сну.

Когда в следующий раз вам вдруг захочется сделать беспричинное замечание вашему малышу, который излишне расшумелся, вместо этого просто подойдите к нему и обнимите покрепче. Такое проявление вашей любви поможет ребёнку успокоиться гораздо быстрее, чем любые ваши слова.

### 4. Найдите ребёнку подходящее занятие.

Очень важно, чтобы 1-1,5 часа перед сном были посвящены тихим и спокойным занятиям. Можно предложить ребёнку раскраску, книгу с яркими картинками, которые вы будете рассматривать вместе, или пальчиковый театр. Можно также заняться творчеством, например, аппликацией. Двухлетние малыши с большой охотой приклеивают вырезанные из журналов картинки к листу бумаги, чтобы получился коллаж, а трёхлетки уже и сами могут начать обращаться с ножницами.

### 5. Создайте спокойную атмосферу.

Вечером, пока дети ещё не спят, не стоит обсуждать взрослые проблемы или включать новости по телевизору. По мере взросления, дети будут расширять свои знания о мире и станут полноправными участниками ваших

дискуссий на любую тему. Однако до этого времени час-полтора перед сном лучше заполнить исключительно положительно окрашенной информацией.

Вечер – самое лучшее время для душевных бесед и установления тесной связи со своим ребёнком.

Имеет значение даже постельное бельё, которым застелена детская кровать. Если это возможно, привлечите к выбору белья самого ребёнка, и тогда кровать будет ассоциироваться у него исключительно с приятными мыслями. Для чтения на ночь также лучше выбрать простые, понятные сказки, а энциклопедии приберечь на более раннее время дня.

Включите тихую фоновую музыку - классику в обработке, звуки природы или диск с колыбельными, например, в исполнении Наталии Фаустовой, и погрузитесь в таинственный мир, который будет частью вечернего ритуала.

Подготовка ребёнка ко сну имеет не менее важное значение, чем развивающие занятия или сбалансированное питание. Благодаря ей у детей формируются устойчивая психика и правильная привычка сна, повышаются адаптивные способности. Дети лучше высыпаются и менее подвержены капризам в течение дня.

