



Как заснуть «Незасыпайке»

Ваше маленькое счастье тихонько засыпает в кроватке? Тогда вы скорее исключение из правил. Обычно, у счастья слишком много важных дел энергии и эмоций. А значит, спать оно не желает категорически. Особенно, когда это нужно вам.

И если вы не исключение из правил – то каждый вечер вынуждены тратить, минимум час, на «аа-а»; «лю-

у-ли»; «баю баюшки баю»; «да когда же ты уснешь, нету сил уж никаких» и прочие проявления вокальных поэтических и танцевальных талантов.



Чтобы всего этого избежать, достаточно придерживаться нескольких несложных правил и знать один секрет. Сейчас я об этом расскажу.

Правила:

- Помните о законе сохранения энергии: если ребенок не растратил ее днем – он будет расходовать ее ночью. Посему, прогулки и активные игры днем (не позже чем за час до сна) – необходимое условие;
- Не кормите ребенка позже, чем за час до сна. Активная ферментация будет ему мешать. А вот небольшое количество жидкости (сок,

молокопродукты, просто вода) весьма кстати;

- Обязательно проветрите комнату. Даже если это существенно снизит температуру. Просто укройте ребенка потеплее;
- Создайте комфортный и безопасный мирок (кроватку), в котором ребенок может полностью расслабиться. Не забывайте о любимой «игрушке-убаюшке»;
- Все гаджеты и прочие телеящики и композавры должны быть изгнаны из комнаты или предварительно усыплены. Внимание ребенка должно отвлекаться только на вас;
- Задайте дыхательный ритм для расслабления: установите тактильный контакт с ребенком, дышите размеренно. Так, как вы дышите при засыпании. Ребенок войдет в ваш ритм и расслабится;
- Если ребенку до года, старайтесь находиться в его поле зрения до засыпания. Понимание что вы рядом вселит в него чувство безопасности.

Секрет:

Разрабатываем алгоритм (ритуал) подготовки ко сну. Он должен состоять из 6-8 мероприятий. При этом, собственно их выполнение должно занимать 7-10 минут.

Например: - помыть ручки, ножки – выпить кружку молока – сказать спокойной ночи кисе – уложить спать мишку – пожелать спокойной ночи бабушке – попросить у подушки сладких снов и т.п.

Учимся спокойным размеренным голосом, одними и теми же фразами проговаривать все действия. При этом, общее время с выполнением и проговариванием должно составлять не менее 20-30 минут.

Например: нам надо отдохнуть. Мы сейчас достанем наше розовое полотенечко. Где оно? Возьмем наше мыло и намылим ручки. Мылим мылим. Теперь споласкиваем водичкой. И моем носик....

Ваше речевое сопровождение должно быть построено так, чтобы можно было постепенно сокращать его, не теряя при этом смысла.

Разработали? Проговорили? Теперь осталось потрудиться. От двух недель до месяца. Кому как повезет.

Скажу сразу: секрет работает без исключений. Как в случае с обычными, так и «особенными» детками. Даже при наличии реальных раздражителей (режутся зубки, проблемы со здоровьем и т.п.), уложить ребенка будет намного проще.

Что делаем: неукоснительно и последовательно соблюдаем ритуал перед каждым засыпанием. Первые дни, подбираем время под ребенка. Когда он действительно устал и хочет спать. После усвоения ребенком алгоритма (он начал сам проявлять инициативу), постепенно сокращаем голосовое сопровождение. Не меняя при этом ритма. Еще раз повторяюсь: ежедневно, неукоснительно и

последовательно! Постепенно смещаем время засыпания на нужное нам. Не более чем на 30 мин. в сутки. Далее переходим на стабильный режим. Сокращаем речевое сопровождение до одной фразы на действие. **Все.** Проблема ушла в прошлое.

Подобным же образом, можно решить проблему утреннего просыпания. Снова алгоритм: - трогаем за пальчик (просыпушечки) – тянем за ручки ножки (растушки-потягушки) – трогаем за щечки (улыбушки) и т.п.

Через пару недель – месяц, чтобы разбудить и поднять ребенка, достаточно будет потрогать его за пальчик. **Главное – не ленитесь. Помните: ежедневно, неукоснительно и последовательно!**