

Когда малышу спать решают родители, а не ребенок. В возрасте 2-3 лет возрасте малыши умеют скрывать усталость и ожидать от них желания отдохнуть, практически бесполезно.

Так как разговорные навыки улучшаются, любимым делом становится тянуть время, спорить и переговариваться, особенно в то время, когда родители хотят уложить спать малыша.

- ✚ Снижайте активность как минимум за полчаса до укладывания. Старайтесь избегать просмотра мультфильмов и активных игр, пусть это будет рисование, лепка, паззлы, все, что способно удержать малыша на месте, привлечь его внимание и успокоить. Время перед сном очень важно для малыша, отложите все дела и просто побудьте с ним, тогда и расставание на ночь будет не таким сложным.

- ✚ Проявите фантазию. Часто малышу в таком возрасте необходим выбор, чтобы он проявил свою самостоятельность, так предоставьте его. Например, пусть он сам выберет себе пижаму или постельное белье, книгу, которую вы прочтете перед сном, игрушку, с которой будет спать. Пусть предложение ложиться в кровать звучит не как приказ: «а теперь в кровать!», а как предложение, но обсуждать вы будете не сам поход в кроватку, а выбор аксессуаров: малыш, пошли выберешь себе пижаму, в которой будешь спать. Мотивируйте малыша хорошо спать тем, что он будет сильным, крепким, выносливым, и вырастет большим, как папа, или красивой и умной как мама.

- ✚ Ритуалы - наше всё! Ни в коем случае не отказывайтесь от ритуалов перед сном, но видоизменяйте их с возрастом малыша и его новыми интересами. Сейчас уже не так актуально укладывание игрушек спать, а вот

чтение книги, разговоры о том, как прошел день, обнимашки и поцелуи, колыбельные – никогда не надоедают. Возможно, что вам придется немного удлинить ритуал, чтобы дать малышу больше времени для успокоения.

- ✚ Организуйте активное время. Все двух-трехлетки практически не ходят пешком, их ритм жизни таков, что они готовы бегать и прыгать все дни напролет. Постарайтесь, чтобы у малыша была такая возможность. Если ребенок проводит достаточное количество времени активно, то и вечером ему будет легче уснуть.

- ✚ Любимчики помогают родителям уложить малыша на сон, справиться с разлукой, ночными страхами. Любимчик – это какая-то мягкая игрушка, одеялко. Даже дети, у которых раньше не было любимчика, могут обрести привязанность в возрасте двух лет. Так воображение детей в два года и старше быстро развивается, им нравится включать любимую игрушку в игры, а также ритуалы подготовки ко сну. Например, если вы выглядываете в окно и говорите «спокойной ночи» собачкам или машинам, пусть любимец тоже выглянет в окно и скажет эти слова. Попробуйте уложить любимца в кроватку вместе с ребенком на ночной сон, и днем. Если малыш проснулся ночью, напомните, что он может обнять своего любимца.

Будьте последовательными и не меняйте правила в зависимости от своего настроения, усталости и поведения малыша.

Запаситесь терпением, ведь на самом деле дети растут очень быстро и уже скоро ваш ребенок не будет так сильно нуждаться в вас, а этот период сложностей вы будете вспоминать с улыбкой.

Уж как сон ходил по лавке

Уж как сон ходил по лавке,
Дрёма по полу брела.
Дрёма по полу брела,
К Маше нашей забрела.
К ней в кроватку забрела,
На подушку прилегла.
На подушку прилегла,
Машу ручкой обняла.



Как уложить ребенка без слёз!?

