

Как уложить ребенка спать в положенное время

Воспитание детей, на первый взгляд, довольно сложная вещь и если откладывать решение проблем на потом, то они будут только расти как снежный ком. Однако, если вовремя их решать - то особенных трудностей не возникнет!

Как часто родители сталкиваются с проблемой, когда их малыш отказывается спать в положенное время! Зато днем, когда можно было бы и порезвиться - спит богатырским сном. Как же исправить ситуацию?

Основным правилом в приучении ребенка спать ночью должно стать **соблюдение режима**. Если ваше чадо засыпает только под утро и спит допоздна - выйдите с ним на прогулку пораньше, тем самым не давая прикорнуть. А вечером сделайте малышу массаж, почитайте на ночь сказку - это успокоит его. Принятие ванн обычно расслабляет детей, однако если у вас наблюдается противоположная реакция - лучше купаться в другое время.

Старайтесь оставлять ребенка днем только в светлых, хорошо освещенных помещениях. Наличие яркого света отгонит мысли о сне прочь.

Часто встречающейся проблемой является желание ребенка покушать именно ночью. Чтобы избавиться от этой привычки - больше и чаще кормите малыша днем, не давая ему отвлекаться на посторонние раздражители. Проводить кормление стоит в несколько затемненном помещении - тогда основное внимание будет сконцентрировано на еде. Если малыш все же проснулся ночью, требуя еды, покормите его, не включая света.

И не забывайте сами отдыхать, ведь это необходимо не только вашему ребенку, но и вам!