**«Как научить ребенка спокойно ложиться спать»**

Все родители сталкиваются с большими трудностями, когда подходит час укладывать спать ребенка. Причина проста: дети не любят ложиться спать. Значит, отправляя их в постель, мы заставляем их делать то, что хотим сами, но чего не желают делать они.

Почему дети не хотят ложиться спать? Вы не раз замечали, конечно, что, даже очень усталые, засыпающие на ходу, они никогда сами не пойдут спать и погружаются в сон, можно сказать, против своей воли. Почему так происходит? Причин много.

1. Лечь спать – значит расстаться с каким-нибудь интересным занятием или покинуть приятное общество.
2. Дети знают, что мы, взрослые, еще не ложимся спать, и поэтому думают, будто мы разрешаем себе что-то, что им не позволено.
3. Гораздо чаще, чем мы склонны допустить, дети просто еще не устали.
4. Иногда дети боятся темноты.
5. Возможно, у них были страшные сновидения, и от этого возникла некоторая неприязнь ко сну.
6. Возможно также, ребенку приходилось просыпаться ночью в мокрой постели замерзшим, испуганным, и это было очень неприятно: он чувствовал себя одиноким, забытым, покинутым, когда его призывы оставались без ответа дольше, чем это бывало обычно днем.
7. Не исключено также, что, уговаривая ребенка лечь спать, мы слишком избаловали его.

Так что же сделать, чтобы ребенок охотно отправлялся в постель? Мы должны научить его понимать необходимость ложиться спать, даже если это противоречит желанию ребенка.

Это может показаться жестоким, но это так. Психологи подчеркнули тот факт, что дети не любят ложиться спать, не для того, чтобы подсказать более энергичные дисциплинарные меры. Совсем нет, они обратили внимание на это вот по каким причинам:

1. Обычные объяснения, награды и подарки ничего не дают. С этой проблемой мы сталкиваемся почти ежедневно и поэтому будем находиться постоянно в трудном положении, выискивая все новые и новые стимулы. Ни один ребенок никогда ни за какие подарки не научится с радостью укладываться в постель.
2. чему он не хочет учиться. Всем известно, как легко учить то, что интересно. Ни один ребенок на свете никогда не заинтересуется этим уроком, пока он здоров и нормально чувствует себя. Вот почему эта задача столь трудна для нас, родителей, и мы теряем терпение, а нетерпение прямой дорогой ведет нас к строгости. Э это очень плохо, потому что: во-первых, строгость – не гарантия успеха, а во-вторых, даже если нам кажется, что строгость помогает, это не совсем так, мы только обманываем самих себя. Ведь одной строгостью мы не научим ребенка понимать необходимость сна, а лишь заставим смириться с тем, что у него такие требовательные родители. Бывает и иначе – ребенок теряется и не может понять, почему его мама и папа, которые всегда так ласковы и добры к нему, становятся столь неприятными и злыми, когда приходит пора ложиться спать.

Так что же все-таки делать? Прежде всего попытаемся установить, чего, собственно, мы хотим добиться. Ведь мы не хотим уложить ребенка спать только сегодня вечером или только завтра, мы не пытаемся заставить его полюбить время отхода ко сну, мы не хотим, чтобы он считал нас строгими. Мы хотим научить его понимать необходимость ложиться спать независимо от его желаний. Мы хотим научить его привыкнуть к тому, что должно стать привычкой.

Теперь с этими ясными мыслями в голове мы можем поступать по-разному:

1. Не старайтесь сразу научить ребенка чему-либо.
2. Занимайте его во второй половине дня настолько, чтобы он устал.
3. Постарайтесь как можно скорее поместить его в отдельную комнату.
4. Гасите свет.
5. Как только ребенок заплачет или закричит, подойдите к нему немедленно, дайте попить и ласково успокойте, пока он не задремлет. Слегка похлопайте по плечу, поговорите с ним, пусть он ощутит ваше ласковое и спокойное присутствие.
6. Бывают случаи когда ребенок просыпается ночью сильно взволнованным. Если у него нет температуры и простуды и в кроватке ему никто не мешает, возможно, его испугал плохой сон. Тогда стоит разбудить его, зажечь свет, взять малыша на руки и, когда он успокоится, перестанет плакать, поговорить с ним, даже немного развлечь, прежде чем снова уложить спать. все это очень важно, чтобы у малыша не возникло неприязненное отношение ко сну.
7. Когда ребенку 2 года и старше, дело несколько усложняется. Он уже знает значение слов «Спокойной ночи!», но иногда притворяется, будто не понимает их. В таких случаях надо быть последовательным и слово заменить делом. Раз вы сказали «Спокойной ночи!», так и должно быть. Однако ребенок начинает плакать. Тогда сделайте следующее:

а) придумайте какой-нибудь ритуал несложный и выполняйте его всякий раз, когда пора ложиться спать. Ребенок станет ждать его и постепенно привыкнет, что вслед за ним наступает сон;

б) дайте ему что-нибудь что сможет заменить вас, когда вы уйдете из комнаты. Например куклу или мишку. Скажите малышу, что бы он не будил мишку, потому что он уже спит, или чтобы он убаюкал его;

в) вернитесь к ребенку, если он начинает плакать, как только вы вышли из комнаты. Снова вернитесь, если он продолжает плакать. Во второй раз скажите ему, что вы в соседней комнате, что все спокойно, что мама любит его и что вы снова увидите его завтра утром (скажите ему это очень твердо);

г) если ребенок снова начнет плакать, минут двадцать не подходите к нему. Затем вернитесь и без особой нежности, но в то же время без упреков вытрите со лба пот, дайте попить, пожелайте спокойной ночи и выйдите. Повторите ритуал, если необходимо. Трудно оставаться спокойным, когда ребенок плачет, но если вы сделали что необходимо, можете не волноваться;

д) так будет продолжаться с переменным успехом несколько недель. Не делайте, однако, ничего другого, но и не меньше того, что здесь сказано.

1. Если ребенок боится темноты, достаточно, чтобы, во-первых, комнате горела неяркая лампочка, во-вторых, вечером, когда уже темно, но еще рано ложиться спать, можно придумать какую-нибудь игру: сначала оставаться в темноте вместе с ребенком недолго, потом подольше, затем пусть он побудет один недолго и в конце концов один и долго.
2. Если ребенок заплакал во сне ночью, всегда сразу же подходите к нему независимо от возраста.
3. Так же, независимо от возраста, понаблюдайте, достаточно ли активен ребенок в течении дня и устал ли к вечеру.
4. Хорошо, когда ребенок ложится спать каждый вечер в одно и то же время, но все же не стоит придерживаться этого слишком строго. Плюс – минус полчаса – нормальное отклонение.
5. Когда вашему ребенку 3-4 года, используйте его возросшую способность размышлять. Для этого:

а) объясните ему, что все его друзья (перечислите всех по именам) уже легли спать и спят;

б) скажите ему, что то же самое делают все его товарищи, и в этом нет ничего особенного;

в) обратите внимание ребенка на то, что вы сами, когда были маленькими, тоже ложились в это время спать, и заметьте, что вы еще не скоро ляжете спать, чтобы прийти к нему, если он позовет вас;

г) ласково, но твердо объясните ему, что все дети уже спят, что в это время уже больше ничем нельзя заниматься, что вчера он тоже ложился спать и позавчера и завтра так будет, что мы не можем делать только то, что нам нравится.

д) подскажите ему что-нибудь хорошее, о чем он мог бы подумать, и пожелайте спокойной ночи.

1. Мы еще не говорили о том, что перед, как укладываться спать, ребенок непременно должен посидеть спокойно, послушать сказку. Даже если отец немного повозится с малышом, поиграет с ним – это невредно, напротив не надо избегать таких развлечений. Но потом подождите немного, пока ребенок успокоится, и только тогда скажите ему «Спокойной ночи!» и уйдите. Если же он не перестает шалить, то вам лучше избежать подобных забав.
2. И наконец, не надейтесь, что окончательно разрешите эту проблему раньше, чем ребенку исполнится лет 5 или больше.

Понимание, терпение, правильное поведение будут вознаграждены, когда ваши дети, умиротворенные и успокоенные, научатся нормально относиться к тому, что надо ложиться спать, при этом они еще усвоят нечто гораздо более важное – они научатся соглашаться с чем-то, что противоречит их желанию, и не будут испытывать разочарования. А это уже начало психологической зрелости.