

Домашнее задание к теме

Как молодой маме уложить ребенка спать

Друзья, вчера мы с вами успешно разобрались с причиной, почему во многих случаях становится крайне сложно уложить ребенка спать. Откуда берется эта неумная активность и как предупредить этот момент.

А на сегодня я обещала вам выложить домашнее задание. Вот оно, перепишите себе на листочек или распечатайте на принтере.

Итак, домашнее задание :-)

Предварительная подготовка: Заранее соберите вещи, которые необходимы для укладывания ребенка спать, в одно место, под рукой. Чтобы не было такого, что в поисках маечки или тапочек, вы перерыли кипу белья или шкафчик с обувью :-)

1. Выучите 7 признаков усталости ребенка, о которых я говорила вам вчера (8 пункт – уже следствие), и сегодня вечером отметьте в часах, когда наступили их первые признаки у вашего сына или дочки.

Для удобства, я привожу этот список здесь.

"Сонные" секреты – подсказки вашего сына или доченьки.

Читайте и запоминайте: 😊

- *У ребенка замедляется активность, наступает легкая вялость.*
- *Ему становится не интересно играть с игрушками или "приставать" к окружающим с бесконечными просьбами поиграть и вопросами-почемучками.*
- *Он начинает кулачком тереть глазки вплоть до легкого покраснения.*
- *Если посмотреть на его глазки – заметите небольшое расширение зрачков, их "сонность".*
- *Ребенок широко зевает несколько раз, координация слегка нарушается, он легко задевает предметы, даже спотыкается.*

- *Пытается прислониться к чему-то или к кому-то, прилечь.*
- *Ищет любимые вещи, с которыми обычно спит (пустышку, бутылочку – если к ним привязан, тряпочку, игрушку).*

Если его сигналы не понимаются окружающими, он **начинает проявлять беспокойство и возбуждение нарастающим темпом.**

2. Отсчитайте себе 10-15 минут до момента наступления любого первого признака. Это время – начало запуска ритуалов и подготовки ко сну. **Внимание!** НЕ дожидайтесь, пока эти проявления усталости не превратятся в возбуждение!

3. Сразу запустите свою цепочку ритуалов, НЕ отвлекайтесь на посторонние домашние дела и даже мелочи. Помните, что теперь ваше время и внимание целиком принадлежит ребенку.

4. Пройдите с ребенком всю цепочку быстро и, в то же время, уверенно и ласково. Подпитывайте сонную атмосферу своими **невербальными сигналами тела** (зевайте сами, чтобы он вас видел, сладко потянитесь - это заразительно - факт! :-), поглаживайте ребенка, подложите ночную игрушку, любимую тряпочку или футболку с вашим запахом), и **вербальными сигналами** (негромким нежным голосом пропойте любимую колыбельную). Когда несете (ведете) ребенка из ванной в постельку, тихонько и слегка монотонно описывайте предстоящие действия, не теряя контакта с ним.

5. Укладывая спать, исключите шум, приглушайте свет и доводите ритуал до конца.

Далее, когда ребенок в постели готовится засыпать, закрывает глазки, вы в течение 10-20 минут побудьте рядом, дождитесь полного расслабления и ровного дыхания вашего сына или дочки. Если вы ребенка укладываете и сразу выходите из комнаты - этот ритуал не меняйте. Все должно быть привычным и знакомым.

Напишите в комментариях на блоге, какое время вы засекли? 😊

<http://detpsycholog.ru/son-rebenka/kak-pojmat-sonnyj-moment-i-ulozhit-rebenka-legko.html>

Мы потом сравним с показателями у других мам и обобщим результаты.

Ваша Егорова Татьяна, психолог

<http://detpsycholog.ru/>