

Ребёнок недосыпает

Проблемы:

- сложности с запоминанием,
- перепады настроения,
- трудности с концентрацией,
- истерики.



Решение:

1. Строго соблюдайте возрастные нормы сна и интервалы бодрствования.
2. Сохраняйте дневной сон минимум до трёх лет.
3. Следите, чтобы ребёнок не переутомлялся в периоды бодрствования.
4. Подберите и четко соблюдайте оптимальное время укладывания и подъёма.

Плачет, хнычет, сопротивляется

Возможные причины и решения:

- Переутомление. Смените время начала ритуала.
- Не нравится ритуал. Понаблюдайте, какой шаг вызывает протест. Исключите или измените этот шаг.
- Тревожность и настроение мамы.

Вводите изменения в ритуал постепенно.



Тяжело и долго засыпает

Создайте условия для расслабления

- Четкий режим дня.
- Никаких гаджетов.
- Тихие игры перед сном.

Подойдет рисование, лепка, чтение.

- Легкий ужин.
- Снятие тревожности. Помогут игры с крупами/водой, сенсорные коробки, спокойная музыка, минутки тишины.



Засыпает только на груди или с укачиванием

Как мягко изменить ассоциации

- **Разделите процессы.**

Постепенно отделите кормление или укачивание от момента засыпания.

- **Добавьте новые ритуалы.**

Введите поглаживания, шепот, колыбельную, объятия после кормления, но до сна.

- **Смените «актера».** После успокоения мама может передать ребёнка папе со словами: «Теперь ты засыпаешь с папой».

- **Ломаем стереотип.** Укачали? Не уходите. Положите в кроватку и останьтесь рядом: пойте, гладьте, читайте. Это покажет, что мама уходит не сразу после укладывания.



Ритуал для малышей

Все ритуалы делятся 3-4 минуты.

4-6 месяцев

- Колыбельная
- Ношение на руках
- Закрыть шторы
- Надеть спальник
- Белый шум
- Выключить свет
- Увлажнитель.



7-10 месяцев

Добавляем к предыдущему

- Сонный стишок.

11-18 месяцев

Добавляем к предыдущему

- Чтение книжки
- Игрушка для сна.

1,5-3 года

Добавляем к предыдущему

- Пижама
- Книга/обсуждение дня
- Массаж
- Объятия.

3-4 года

Добавляем к предыдущему

- 5 хороших событий дня
- Сказка
- Дыхательное упражнение.

*Кормление (ГВ) может быть частью
ритуала.*



Мы всегда на связи:

г. Тюмень, ул. Уральская, д.60/1

Телефон: 8 (3452) 51-77-03

Сайт: ранняяпомощь72.рф

У вас всё получится!



Региональный центр сопровождения
и комплексной реабилитации
инвалидов

Как уложить ребенка спать

