

## Консультация

### «Как помочь ребёнку спокойно заснуть?»

Если ваш ребёнок плохо спит, если его мучают ночные страхи или же ему страшно засыпать одному, посидите с ним, но не ложитесь рядом. Предложите ребёнку взять с собой в кровать, например, мягкую игрушку или любимую куклу.

Старайтесь не перекармливать ребёнка перед сном. Исключите из рациона перед сном жирную и тяжёлую пищу (макароны, жирное мясо, картошку, сосиски, колбасу и т. п.). На полный желудок и уснуть тяжело, и кошмары могут присниться. Но чтоб ваш ребёнок не лёг спать голодным разделите вечерний приём пищи на два раза. В 18:00 покормите ребёнка полноценным ужином (это может быть рыба, курица, овощи, а через один-два часа предложите лёгкий перекус в виде запеканки или творога с фруктами, кефира или молока с печеньем.

Исключите внешние раздражители. Активные игры, очень долгие водные процедуры, компьютерные игры, а также просмотр возбуждающих телевизионных передач - всё это может помешать ребёнку спокойно, а главное во время лечь спать. Желательно будет почитать добрую сказку, поиграть в лото (домино, собрать пазл) или же совершить прогулку.

Создайте комфортные для ребёнка условия. В той комнате, где спит ребёнок, окно на ночь лучше закрыть плотными шторами. Убрать пугающие предметы со стен. Около кровати повесить ночник и не выключать его до полного засыпания ребёнка. Чаше проветривать помещение. Пусть ваш ребёнок спит в ночной одежде только из натуральных тканей, исключите синтетику.

Боритесь со страхами вашего чада вместе. Научите ребёнка побеждать страхи посредством увлекательных историй, которые выдумывайте вместе. Пусть ребёнок побеждает их с помощью ловкости, хитрости, силы и смекалки. Возможно будет полезно рисовать "страхи" на бумаге и мелко рвать, торжественно их побеждая.