

«Ребенок не спит днем в садике: как исправить ситуацию?»

Большинство проблем со сном родители вполне могут решить:

Дома еще до первого похода в детский сад должен быть введен тихий час. В садике обычно дети укладываются спать после обеда, в 13 часов и спят до 15 часов.

Откажитесь от сложных ритуалов перед сном. В садике никто не будет укачивать малыша на руках, давать ему смесь (если это не ясли) или кормить сцеженным грудным молоком, включать любимый мультик или песенку. Если вы считаете такие ассоциации необходимыми, «перенесите» их на вечер. Укладывание на дневной сон может сопровождаться чтением книги, поглаживанием по спинке, «шептанием» с любимой игрушкой – такие ритуалы будет достаточно просто повторять где угодно.

Чтобы ребенку было проще переодеваться в саду, тренируйтесь делать это дома. Можно одеваться наперегонки или придумать специальную считалочку, которая сделает процесс переодевания увлекательным. Не покупайте одежду со сложными застежками или узкой горловиной, постарайтесь максимально упростить этот процесс.

В период адаптации не спешите оставлять ребенка на тихий час. Постепенно увеличивайте время пребывания в саду и лишь на вторую неделю пробуйте остаться на дневной сон. Если первая попытка прошла неудачно, сделайте шаг назад – продолжайте забирать после обеда, пока он не будет готов остаться спать в садике.

Отрегулируйте режим. Оптимальное время бодрствования для детей трех-шести лет – пять-шесть часов, поэтому, чтобы к 13 часам возникла усталость, вставать нужно в семь часов утра или раньше. Соблюдайте режим и в выходные – если это очень трудно сделать всей семьей, устройте с близкими «дежурства»: назначьте человека, который будет следить за соблюдением режима в эти выходные, и поменяйтесь в следующие.

Всегда обозначайте время, когда вы придете, и выполняйте обещание. Причем говорите понятными словами – например, «я приду за тобой сразу после тихого часа», «ты поспишь, оденешься, перекусишь на полднике, и я приду за тобой». Рассказывайте, чем вы будете заниматься после сада, – так малышу будет легче ждать встречи с вами. Если время после сада будет проходить в активном общении с родителями, будет проще их «отпустить» по утрам.

Общайтесь с воспитателем. Обязательно здоровайтесь, прощайтесь, спрашивайте, как прошел день, что сегодня было интересного. Если ребенок видит, что вы доверяете воспитателю, ему будет спокойнее находиться рядом с ним.

Не игнорируйте нарушения сна ни дома, ни в саду. Слушайте, спрашивайте, рассказывайте, общайтесь с малышом. Часто нежелание оставаться на сон – временное явление, но, если оно затягивается или у вас не получается справиться своими силами, обязательно проконсультируйтесь с педагогами или психологом.