

## СОН

Как уложить детей спать и сохранить хорошее настроение?

Восемь часов вечера. Дети спокойно играют, или смотрят телевизор, или делают уроки. Вы надеетесь, что сегодня, наконец, вечер пройдет спокойно, и вы сможете расслабиться и отдохнуть после долгого рабочего дня. Однако весь ваш прошлый опыт свидетельствует о том, что все будет проходить не так уж гладко.

Перед сном дети с удовольствием занимаются своими делами, а вас просто игнорируют. Это происходит до тех пор, пока вы, обращаясь к ним, не повысите голос. Тогда они неохотно отрываются от своих занятий, но пройдет еще вечность, прежде чем они умоются, разденутся и лягут в постель. Родителям в это время очень трудно сохранять терпение. Наконец, дети в кроватях и готовы слушать вечернюю сказку. Вы думаете, что надо еще немного продержаться, и эта ежевечерняя пытка закончится. Вы встаете, целуете детей, поправляете одеяла, гасите свет - тут-то все и начинается. «Я хочу водички попить», «А мне в туалет надо»; «Мам, мне страшно одной спать, я к вам хочу» - и тут вы понимаете, что это продолжается бесконечно, и вы мечтаете только о том, чтобы дети как можно скорее заснули.

На самом деле, каждому ребенку необходимо установить свое время, когда он укладывается спать - нет общих правил, когда спать ложатся шестилетние, семилетние или восьмилетние дети. Основываясь на своих личных наблюдениях, вы можете установить, примерно к какому часу ваш ребенок устает вечером и когда он просыпается утром. К 12 - 14 годам вы сможете предложить ребенку самому выбирать время отхода ко сну, но устанавливаете самый поздний час, когда ребенок должен отправиться спать, а также время, когда он уходит в свою комнату, тем самым предоставляя родителям время для личного отдыха.

Чем счастливее становятся родители по мере приближения заветного времени, тем более несчастными чувствуют себя дети. Они получают удовольствие от своих занятий и укладываться спать вовсе не собираются. Причем дети, действительно, не понимают, что их завтрашнее самочувствие будет зависеть от того, во сколько они лягут спать сегодня. Они не понимают и того, что родители нуждаются в отдыхе. Неудивительно, что у детей возникают жалобы и капризы всякий раз, когда время подходит ко сну.

Специалисты утверждают, что для ребенка дошкольного и младшего школьного возраста вполне достаточно получаса, чтобы он успел вымыться и подготовиться ко сну. Вероятно, детям до 7 лет потребуется некоторая помощь родителей, дети постарше в состоянии проделать все самостоятельно. Ребенку

важно, чтобы родители уделили ему внимание перед отходом ко сну. Некоторые дети любят слушать сказки, некоторые любят, чтобы им пели, а некоторые любят поговорить. Видимо, родителям стоит спланировать некоторое время перед сном, которое они проведут с каждым из детей, прежде чем их поцелуют и пожелают спокойной ночи.

Как только вы вышли из детской, вам стоит полностью переключиться на другие занятия, несмотря ни на какие провокации со стороны ребенка. Вам не нужно возвращаться, чтобы дать попить, или проводить в туалет, или чтобы прогонять страшных чудовищ, которые появляются спустя 5 минут после того, как вы захлопнули книгу. Все эти манипуляции используются для того, чтобы вы провели с детьми еще немножко времени.

Редко, очень редко ребенку могут сниться кошмары, и тогда ему действительно требуется, чтобы родители его приласкали и успокоили. Если ночные кошмары учащаются, не следует больше внимания уделять ребенку. Вам стоит научить его постепенно справляться с неприятными снами самостоятельно - так, как это делают все взрослые.

Есть еще несколько рекомендаций, которые помогут вашей семье пережить время отхода детей ко сну. Эти рекомендации могут способствовать уменьшению возможных детских кошмаров и неприятных переживаний.

- Попробуйте каждый вечер, например, когда вся семья собирается за столом или перед телевизором, обсуждать приятные события, которые произошли с каждым из членов семьи. Таким образом, во-первых, вы научите детей обращать внимание на то, чем занимаются окружающие; во-вторых, научите их выражать свои чувства по поводу происходящего в их жизни. Дети видят, как заняты их родители, но не умеют высказать ни свое понимание, ни свою благодарность. Когда вечер завершается хорошими словами в адрес друг друга, то дети и родители ложатся спать спокойными и умиротворенными.

- В течение вечера происходит смена деятельности у всех членов семьи, и детей надо к этому готовить. Примерно за 15 минут предупреждайте детей о том, что будет происходить - ужин ли, уборка, просмотр телевизионной программы или подготовка ко сну. Это позволит ребенку вовремя закончить свои занятия и не жаловаться, что он чего-то не успел. Вы увидите, насколько легче взаимодействовать с ребенком, когда от него не требуется «сделать что-то немедленно».