

Как помочь ребенку уснуть



*Секрет работает без исключений
как в случае с обычными, так и «особенными» детками.
Даже при наличии реальных раздражителей (режутся зубки, проблемы со здоровьем и т.п.),
уложить ребенка будет намного проще.*

1. Разрабатываем алгоритм (ритуал) подготовки ко сну.

Он включает 6-8 мероприятий.

- помыть ручки, ножки – выпить кружку молока – сказать спокойной ночи кисе – уложить спать мишку
– пожелать спокойной ночи бабушке – попросить у подушки сладких снов и т.п.

2. Учимся проговаривать все действия, спокойным размеренным голосом, одними и теми же фразами

При этом собственно их выполнение должно занимать 7-10 минут общее время с выполнением и проговариванием должно составлять не менее 20-30 минут.

Например:

Нам надо отдохнуть.

Мы сейчас достанем наше любимое мягкое полотенечко. Где оно?

Возьмем наше мыло и намылим ручки. Мылим – мылим-мылим.

Теперь споласкиваем водичкой.

И моем носик....

Ваше речевое сопровождение должно быть построено так, чтобы можно было постепенно сокращать его, не теряя при этом смысла.

Разработали? Проговорили? Теперь осталось потрудиться. От двух недель до месяца. Кому как повезет.

3. Далее неукоснительно и последовательно соблюдаем ритуал перед каждым засыпанием.

Первые дни, подбираем время под ребенка. Когда он действительно устал и хочет спать. После усвоения ребенком алгоритма (он начал сам проявлять инициативу), постепенно сокращаем голосовое сопровождение.

Не меняя при этом ритма.

Постепенно смещаем время засыпания на нужное нам, но не более чем на 30 мин. в сутки.

Далее переходим на стабильный режим.

Сокращаем речевое сопровождение до одной фразы на действие.

Так же решить проблему утреннего просыпания.

Снова алгоритм:

- трогаем за пальчик (просыпушечки)
- тянем за ручки ножки (растушки-потягушки)
- трогаем за щечки (улыбушки) и т.п.

Через пару недель – месяц, чтобы разбудить и поднять ребенка, достаточно будет потрогать его за пальчик.

Главное – не лениться. Помните: ежедневно, неукоснительно и последовательно!