



Советы психолога.

Проблемы детского сна.

Причина № 1 специфика темперамента ребенка

Существует такое понятие, как «дети с повышенными потребностями». Они очень внимательны к окружающей их обстановке, не любят изменения в привычной для них среде, легко возбуждаются и долго успокаиваются. Проблемы со сном у ребенка с повышенными запросами в том, что им сложно расслабиться самостоятельно и уснуть.

Решение: Если же ребенок относится к группе детей с повышенными потребностями, то наберитесь терпения. Можно купить детскую кроватку для совместного сна. У нее есть съемная боковая стенка, которая дает возможность поставить ее вплотную к большой кровати родителей.

Если вы не рассматриваете вариант совместного сна, тогда будьте терпеливы. Организуйте день ребенка так, чтобы он успел потратить много энергии, но при этом не перевозбудился. Больше гуляйте, не злоупотребляйте интеллектуальными занятиями, можете сделать ребенку расслабляющий массаж. Перед сном искупайте его в ванне, с добавлением хвойного экстракта.

Причина №3: неправильный образ жизни

Считает, что причиной плохого ночного сна ребенка в том, что он не достаточно устал за день. Количество энергии у ребенка значительно больше, чем у взрослого. Некоторые дети по-настоящему устают только после нескольких часов активных подвижных игр на свежем воздухе.

Решение

Больше гуляйте на улице, займите малыша играми, танцами и другими подвижными развлечениями. Поменьше телевизора, компьютера и телефонов с планшетами.

Проблема детского сна.

Причина №4: некомфортная для сна обстановка

Вполне возможно, что причина плохого сна вашего ребенка имеет очень простое объяснение. Проверьте, не душно ли в комнате, где спит малыш. А может, у него неудобная подушка или слишком жесткая кровать. Поменяйте пижаму, вдруг в ней ребенку некомфортно. Поэкспериментируйте со всеми этими факторами и, может быть, изменив что-то, сон малыша наладится.

Причина №5: самочувствие

У любого человека может испортиться сон, если он себя по каким-либо причинам плохо чувствует. Даже взрослый человек не сможет нормально спать, если у него что-то болит.

Решение: Понять причину плохого самочувствия и попытаться ее устранить.

Причина №6: изменения в жизни РЕБЕНКА

Причиной плохого сна ребенка могут стать какие-то серьезные изменения в его жизни. Возможно, вы сменили место жительства или сделали ремонт. А может ваш малыш уже такой большой, что теперь он спит в отдельной комнате. Или вообще в вашей семье появился еще один ребенок. Все это может повысить тревожность малыша, тем самым ухудшив его сон.

Решение: Главное родителям самим оставаться спокойными, набраться терпения. Лучше не ругать ребенка, если он пришел ночью в вашу кровать и разбудил вас. Попробуйте объяснить ему, что к переменам можно привыкнуть и не нужно переживать из-за этого. Пройдет время, и ваш ребенок снова будет спать спокойно.

