

# Как подготовить ребенка ко сну?

Всем знакома ситуация, когда ребенок никак не может уснуть и устать. При этом он перевозбужден или капризничает; у него вдруг просыпаются аппетит или жажда, и т.д. В современной атмосфере постоянного переизбытка информации такие проявления – не редкость.

Чтобы справиться с ними, лучше не паниковать. Прежде всего – обеспечить ребенку комфортные условия для сна. Это заключается, в первую очередь, в проветривании помещения, выключении телевизора и прочих источников звука.

## Спокойствие во время

Последние 1-1,5 часа перед сном надо посвятить только спокойным играм и тихим занятиям. Не стоит в это время обсуждать с другими членами семьи какие-то проблемы и дискутировать в присутствии ребенка. Постарайтесь излучать любовь, спокойствие и уют.

## Ежедневный ритуал

Пусть подготовка ко сну станет ежедневным размеренным ритуалом. Теплый душ или ванна, негромкая классика, раскраски или сказочная повесть... Спокойно ежечасное повторение одних и тех же действий – лучшая подготовка ребенка ко сну.

## Регулярный день

Очень важно укладывать ребенка спать всегда в одно и то же время. Чем точнее соблюдается режим дня, тем спокойнее и уравновешеннее становится ребенок.

## Правильное питание

За несколько часов до сна ребенок должен эмоционально успокоиться. А перед сном – выпить йогурт или стакан теплого молока с ложечкой меда.

