



## «Как помочь ребенку заснуть в тихий час»

Тихий час – это время тепла и покоя. Однако иногда он для некоторых детей превращается в настоящую пытку. Дети с трудом дожидаются окончания этого режимного момента. Взрослые призывают соблюдать правило тишины и контролируют поведение детей. Сделать дневной сон безмятежным вы сможете, если обратите внимание на создание правильной атмосферы, проведете с детьми специальные успокоительные процедуры.

По возможности затемните помещение спальни и включите детям негромкую спокойную музыку, пусть она играет во время тихого часа.

Соблюдайте режим, не стремитесь детей уложить пораньше, важно, чтобы дети испытывали усталость перед сном.

Перед сном почитайте детям или спойте песенку, дайте им возможность хотя бы 10 минут полежать.

Используйте игрушки, другие предметы, помогающие ребенку уснуть.

Между кроватками сделайте расстояние 0,5–0,7 метра, чтобы дети не мешали друг другу.

Напомните детям установленные вами правила на время тихого часа.

Посидите с теми, кому это необходимо, на кроватке, погладьте их по спинке, помассируйте.

Некоторым детям нужно повернуться с боку на бок, чтобы уснуть, предоставьте им эту возможность.

Вы сами можете ненадолго прилечь, так как дети любят делать то же самое, что и взрослые.

Если дети специально поднимают шум и будят других детей, спокойно переведите ребенка в другое помещение, ничем не показывая своего недовольства. Скажите ребенку, что он вернется в общую комнату сразу, как только сможет лежать тихо.

Повторяйте эту процедуру до тех пор, пока он не утомится.

Если дети очень активные и шумные, поставьте кровати между полками и шкафами, создайте ширмы, чтобы разгородить помещение на несколько спальных уголков.

Некоторые дети просто не спят днем. Тем не менее им тоже нужен отдых. Попросите их немного полежать (30–40 минут), а затем

поднимите и дайте поиграть в спокойные игры или тихо чем-то заняться в другой комнате.

Никого не поощряйте за сон, ведь сон – это не та вещь, которую ребенок может контролировать сам. Однако детям, которые не спали, но выполняли все правила, скажите, что они поступили хорошо, что не мешали спать другим детям.