

Консультация для родителей «Баю-баюшки-баю, или как уложить ребенка спать»

составил: Резедент Е.В. учитель музыки



«Досмотришь мультик - и в постель!» - грозите вы пальчиком своему пятилетнему чаду. Но оно, громкое и неумолимое, отказывается подчиняться. Вечерами в вашем доме разыгрывается одно и то же неизменное действие: «Иди спать!» - «Ну ещё, один самый последний мультик!» - «Ты слышал меня?» - «Я совсем не устал и спать не хочу! Не пойду-у-у! Не буду-у-у!» Вертячая шкода для начала пускается в рев, потом ей надо в туалет, потом пить, потом у нее внезапно заболела ножка, потом... В общем, ежедневное мучительное «укладывание» ребенка в постель доводит нас до отчаяния. Ну почему в нем столько упрямства и желания перечить?

Во-первых, успокойтесь! Раздражение и гнев не помогут вам решить эту дилемму. Не позволяйте ребенку вовлекать себя в бессмысленную ежевечернюю борьбу. В книге Библии, послании к Ефесеям есть замечательный совет родителям: «И вы, отцы, не раздражайте детей ваших» (Ефесеям 6:4). Лучше воспользуйтесь следующими советами, чтобы приучить ребенка вовремя ложиться спать и избавить его от многих проблем со здоровьем, связанных с недосыпанием.

Пусть он идет спать в одно и то же время.

Постоянный распорядок дает ощущение стабильности, надежности. Ребенок втягивается в этот ритм, привыкает к нему, и в результате вам больше не придется слышать сакраментальное: «Мам, ну еще полчасика!» Для информации: ученики младших классов должны спать 10-11 часов. Чем меньше возраст, тем дольше сон.

Пусть он будет спокоен.

Сын или дочка должны знать: вечером в доме наступает тишина, вечер не для шумных игр. Лучше всего это время спокойно поговорить с ребенком. Он расскажет вам, как провел день, что было в садике или в школе, что его порадовало, а что не понравилось. Выговорившись, малыш успокоится и будет крепко спать. А вот негативно окрашенные передачи по телевизору на

ночь смотреть не стоит: они могут лишить сна не только ребенка с его неокрепшей психикой, но даже взрослого. Постарайтесь ввести в своей семье правило: за час до сна (*хотя бы ребенка*) телевизор вообще не смотреть.

Пусть он все делает одинаково.

Хорошо, если отход к сну сопровождается раз и навсегда отлаженный ритуал, например, надо раздеться, помыться, почистить зубы, поцеловать перед сном папу и бабушку, сказать всем «спокойной ночи», уложить в свою кроватку плюшевого мишку - с ним «веселее спится», выпить теплого молока и свернуться калачиком под одеялом. Последний «штрих» перед сном - мамин ласковый поцелуй.

Пусть он носится во дворе.

Именно так! Если ребенок много времени проводит на свежем воздухе, он будет спать как убитый - не могут заснуть чаще те ребята, которые весь день сидят у телевизора или компьютера. Кстати, проследите, чтобы мобильный телефон на ночь выключался - часто детей будят сигналы поступающих sms.

Пусть он не будет вашим тираном.

Малыш должен знать: в случае чего ночью вы окажитесь с ним рядом. Но не позволяйте себя терроризировать воплями: «Я не могу заснуть!» Вы принесли ему третью чашку молока, надели на него игрушечные часики даже позволили ему встать, а результат все тот же? Тогда не удивляйтесь, если однажды он разбудит вас посреди ночи. Очень важно приучить ребенка засыпать в одиночку.

Пусть он поваляется.

Если утром никуда не надо торопиться (*например, в выходные дни*), позвольте ребенку лечь, когда он сочтет нужным. Это его свободное время и его комната, в которой он имеет право побыть в одиночестве. Уважайте частную жизнь своего ребенка!

КОЛЫБЕЛЬНЫЕ ПЕСНИ

Колыбельные песни снимают тревожность, возбуждение, действуют на ребенка успокаивающе. Слушая колыбельные песни, малыш защищает свою психику от стрессов и эмоциональной неустойчивости. Этому способствуют плавная мелодия, ритмическое сочетание слова и движения (легкое покачивание, но не тряска).

Кроме того, последние исследования показали, что с помощью певучих колыбельных у ребенка постепенно формируется фонетическая карта языка, он лучше воспринимает и запоминает эмоционально окрашенные слова и фразы, а значит, раньше начнет разговаривать.

Чтение ребенку поэзии оказывает такой же эффект. В отличие от обычной речи, стихи обладают ритмом, о благотворном влиянии которого на растущий организм уже говорилось. Сопровождайте чтение стихов ритмическим похлопыванием животика и, если стихи понравятся малышу, вы заметите ответное ритмичное постукивание вашего разумного крохи.

Пойте своим детям, хотя бы до трех лет, когда они укладываются спать, и продолжайте петь им еще в течение пяти минут после засыпания. Как считает болгарский психотерапевт П. Рандев, это поможет им быть уравновешенными, спокойными и доброжелательными людьми в дальнейшем.

Поэтому для крохи колыбельная - не только способ успокоиться и крепко заснуть, но и показатель того, что все в порядке: мамочка рядом и очень любит его. Научкой доказано, что дети, которым не пели колыбельных песен, вырастают более эгоистичными и злыми людьми, менее успешными и подверженными психическим расстройствам.

Спи, сыночек мой, усни, Люли, люшеньки, люли, Скоро ноченька пройдет, Красно солнышко взойдет. Свежи росушки падут, В поле цветущки взрастут, Сад весенний расцветет, Вольна пташка запоеет. Люли, люшеньки, люли, Ты, сыночек, крепко спи.	Бай-бай, бай-бай, Поди, бука, на сарай, Поди, бука, на сарай, Коням сена надавай. Кони сена не едят, Все на буку глядят, Баю-баюшки, бай-бай! Поди, бука, на сарай, Мою детку не пугай! Я за венником схожу, Тебя, бука, прогоню, Поди, бука, куда хошь, Мою детку не тревожь.	А котики серые, А хвостики белые, По улицам бегали, По улицам бегали, Сон да дрему собирали, Сон да дрему собирали. Приди котик ночевать, Да приди дитяtko качать. А уж я тебе, коту, За работу заплачу. Дам кувшин молока Да дам кусок пирога. Ешь-то, котик, не кроши Да больше у меня не проси.
Баю-баю, баю-бай, Поскорее вырастай, Во лесок ты пойдешь, Папе ягод наберешь. Спи-ка, детонька, в добре, На сололке, на ковре, Лю-лю-лю, лю-лю-лю.	Пошел котик во лесок, Нашел котик поясok, Чтобы люльку подцепить, В люльку Катю положить. Катя будет крепко спать, Котик Катеньку качать, Ой, ты сон да дрема, Усыпи дитя мое.	Ах ты котенька-коток! Котя серенький хвосток, Котя розовый носок, Кот зелененький глазок, Кот ты серый, Котонай! Прыгни, котик, на шесток — Там закрой ты свой глазок, Спрячь ты розовый носок Да свернись-ка ты в клубок... Баю-баю, почивай, Кот ты серый, Котонай!