**КОНСУЛЬТАЦИЯ ПСИХОЛОГА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

**"Не хочу спать, а хочу играть»**

«Хочу», «не хочу» - в этих словах кроется весь спектр эмоциональных переживаний ребёнка. Эмоции определяют и его поведение, причём «здесь и сейчас», без воспоминаний и прогнозов. Вот почему отдельные сюжеты повторяются ежедневно.

Почему же ребёнок не желает идти спать? Прежде всего потому, что он эмоционально (но не физиологически) к этому не готов. Данная ситуация воспринимается им как навязанная извне взрослым, как правило в приказном порядке. Ребёнок делает вывод: от меня хотят быстрее избавиться. Также маленькие дети, ложась спать, не в состоянии справиться с тем потоком эмоциональных впечатлений, которые накопились за день. Чем впечатлительнее ребёнок, тем труднее его уложить спать.

**Правила поведения родителей в данной ситуации:**

1. Дайте ребёнку возможность закончить игру, предупредив его об укладывании спать.

2.Настройте ребёнка на сон заранее с помощью приятных для него ритуалов (чтение любимых сказок, пение колыбельных или их прослушивание, укладывание игрушечных друзей спать…)

3. Придерживайтесь режима, укладывая ребёнка спать примерно в одно время, что формирует рефлекс засыпания.

4. Позвольте ребёнку самостоятельно совершить подготовительные ко сну действия (постелить постель, принести новую пижаму…)

5. Общение перед сном должно быть особенно спокойным и доброжелательным, без спешки.

6. Прислушивайтесь к просьбам ребёнка (оставить свет, любимую игрушку в кровати, открыть дверь в комнату…)

7. Если ребёнок без вас не засыпает, побудьте с ним какое-то время, это успокоит его и сократит время засыпания. Постепенно он научится засыпать без взрослых.

**Как обеспечить ребёнку спокойный сон.**

1. За полтора часа до сна – никакой волнующей информации, не повышать голос.

2. Ужин ребёнка не позднее, чем за час до сна.

3. При заболеваниях желудочно – кишечного тракта рекомендуется дать ребёнку на ночь яблоко, тёплого некрепкого чая, воды или топлёного молока с чайной ложечкой мёда (при условии переносимости мёда).

4. Прогулка перед сном – полезная для здоровья привычка.

5. Полезны перед сном оздоровительные процедуры – тёплый душ, общая тёплая или ножная тёплая ванна.

6. Постель не должна быть слишком мягкой, перегревающей. Ось лежащей головы должна быть продлением оси тела.

7. Перед сном рекомендуется:

- занять ребёнка спокойными играми,

- провести тёплую гигиеническую процедуру,

- сменить одежду,

- затемнить окна,

- тепло пообщаться.