

*Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад №69 общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением  
деятельности по физическому развитию детей  
Красносельского района Санкт-Петербурга*

**Консультация для родителей:  
Советы детского психолога:  
«Почему дети не хотят идти  
спать»**



*Консультацию подготовили воспитатели группы №6:  
Фокина Елена Вячеславовна  
Астахова Ирина Дмитриевна*

*Санкт-Петербург  
2020 г.*

Некоторые особенности детей, особенно маленьких, нередко вызывают беспокойство родителей. Здесь мы рассмотрим причины нежелания детей спать и возможные решения этой проблемы.

Если посмотреть на сон с точки зрения ребёнка, то многие проблемы предстают в совершенно ином свете. Сон для ребёнка – это столкновение с разделением с взрослым, к которому он привязан (обычно это мама).

Если ваш ребёнок не хочет ложиться спать, капризничает, просит 20 раз попить, 50 раз печенья и 100 раз просится в туалет – он делает это не вам назло. Ребёнок не понимает, почему он так поступает, ему кажется, что он действительно хочет пить, кушать и в туалет. Но по этим признакам вы можете определить, что на самом деле ваш малыш боится разделиться с вами, боится на подсознательном уровне, так что все его просьбы совершенно искренни и к ним следует отнестись с пониманием.

Что делать родителям в этом случае?



Желательно уменьшать разделение. Каким образом? Самый кардинальный вариант – совместный сон. Ничто не даёт ребёнку такого чувства защищённости и безопасности, как общий сон в одной «берлоге». Однако это не всем подходит, так что рассмотрим и другие варианты.

Постарайтесь перед сном всецело принадлежать ребёнку. Спокойно помыться, попить молока, почитать сказку в кровати, полежать с ребёнком. Выделите в своём расписании час на укладывание и ничего больше на это время не планируйте.

Необходимо понимать следующее: чем больше вы будете подгонять ребёнка идти спать или настаивать, чтобы он спал отдельно, тем меньше будет его уверенность в вашей привязанности, тем сильнее он будет цепляться за вас. Поэтому так важны ваше спокойствие, доброжелательность и отсутствие «резких движений».

Что делать, если выше перечисленное не возможно, а спать всё - таки надо? Сосредоточить внимание не на факте отхода ко сну, а на будущем воссоединении. Фокусируйте внимание малыша на будущей встрече: «Я не могу дождаться завтрашнего утра, когда мы с тобой пойдём гулять, как я хочу завтра встать пораньше и обнять тебя».

Попробуйте дать ребёнку свои вещи, чтобы он мог за них держаться. Платок с вашим запахом, другие вещи, которые ассоциируются у ребёнка с вами. Возможно, малыш сам поможет выбрать вам такие вещи. Часто очень

успокаивают вещи, которые были у них в младенчестве, например, детское одеяло.

Можно дать ребёнку уснуть в родительской кровати, а потом перенести его в кроватку.

Что делать если детей двое и больше, и все они маленькие?

Ни в коем случае не мотивируйте отход ко сну одного ребёнка нуждами другого. Если старший ребёнок увидит, что его разделяют с матерью, потому что младшему брату нужно спать, купаться, кушать и т.д., то любви между детьми это не добавит.

Лучше всего, когда укладыванием занимаются и папа, и мама: мама с малышом, папа с более старшим ребёнком. Если папа недоступен, то самый простой для мамы способ – собрать всех детей под бочок и читать им книжки. Если не отталкивать детей, то они ведут себя с пониманием и вниманием к младшим. Если же старший ребёнок почувствует, что он лишний, он станет всеми правдами и неправдами добиваться внимания к себе, и конечно же, мешать укладывать старшего.



Не вынуждайте своих детей взрослеть прежде времени и не требуйте от них слишком многого. Помните, что страх разделения с вами – это достаточно сильное переживание, которое может испытывать ребёнок. Посмотрите на сон глаза своего ребенка, и вы поймёте, как можно облегчить ему столкновение с разделением.

