

## Не хочу спать, а хочу играть

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

Почему же ребенок 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. Ребенок 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 ребенок, тем труднее его уложить спать.

### *Правила поведения родителей в данной ситуации*

1. Дайте ребенку возможность закончить игру, предупредив его о приближающемся укладывании спать.
2. Настройте ребенка на сон заранее с помощью приятных для него ритуалов (чтение любимых сказок, совместное пение колыбельных или их прослушивание, укладывание игрушечных друзей спать и пр.).
3. Придерживайтесь режима, укладывая ребенка спать примерно в одно время.
4. Позвольте ребенку самостоятельно совершить любые посильные ему подготовительные ко сну действия (постелить постель, принести новую пижаму и пр.).
5. Общение перед сном должно быть особенно спокойным и доброжелательным, без спешки и суеты.
6. Прислушайтесь к просьбам ребенка (оставить свет, любимую игрушку в кровати, открыть дверь и пр.).
7. Если ребенок без вас не засыпает, побудьте с ним какое-то время, это успокоит его и сократит время засыпания. Постепенно он научится засыпать без взрослых.