

# ПАМЯТКА

для родителей

## Правила детского сна

### Используйте ритуал укладывания

Придумайте набор одинаковых действий при укладывании и повторяйте их каждый день. Ритуал поможет ребенку расслабиться. Он должен быть непродолжительным по времени и приятным для ребенка.

### Соблюдайте гигиену сна

Не показывайте ребенку мультфильм непосредственно перед сном и не давайте ему гаджеты. Не возбуждайте ребенка эмоционально, не провоцируйте его активность. Контролируйте температуру в помещении, влажность воздуха, освещение, шумовой фон.

### Выдерживайте норму сна и бодрствования

Укладывайте ребенка спать с учетом возрастной нормы. Время бодрствования от пробуждения утром до дневного сна – 6 часов, столько же – до вечернего укладывания. Когда ребенок категорически не спит днем – это допустимый вариант нормы. В этом случае нужно его укладывать раньше, чтобы он выспал суточную норму сна за ночь – от 10 до 13 часов.

### Не будите ребенка при ночных страхах

Когда ребенок кричит во сне, не будите его – ждите, когда это состояние пройдет. При этом следите, чтобы он случайно не нанес себе повреждения. Если ребенок проснулся после страшного сна, успокойте его, а позже проконсультируйтесь с педагогом-психологом, чтобы «проработать» страшный сон с помощью методов арт-терапии.