

Что делать, если ребенок перевозбужден перед сном?

Если ребенок перевозбужден перед сном, необходимо каждый вечер проводить следующие мероприятия:

1. Прежде всего, наладить режим дня и строго его выполнять.



2. Рисование карандашами, восковыми мелками или красками оказывает на детей успокаивающее действие.



3. Перед сном обязательны водные процедуры: помимо гигиенической функции, теплая вода помогает мышцам расслабиться и подготавливает организм ко сну.

Можно приготовить ребенку ванну с пеной, поиграть с ним в спокойные игры. Соблюдайте рекомендованные уровень и температуру воды.

4. Почитайте перед сном добрую сказку.

5. Выключите телевизор, при ребенке не используйте его даже в "фоновом режиме"!



Соблюдайте правило: никаких гаджетов перед сном. Будьте бдительны: если в распоряжении вашего ребенка имеются различные технические устройства, внимательно следите за тем, не занимается ли с ними ребенок после отхода ко сну.

6. Успокаивающее действие на вашего ребенка может оказать спокойная классическая музыка.



7. Слегка массируйте и поглаживайте ребенка, это поможет ему успокоиться и быть умиротворенным перед сном.

Нежный контакт с мамой может помочь успокоить перевозбужденного ребенка.

8. Дайте ребенку выпить теплое молоко непосредственно перед сном.

Из указанных рекомендаций придумайте свой ритуал и следуйте ему. Это поможет вам не только наладить сон и здоровый отдых ваших детей, но и еще больше сблизит вас.

Если же данные способы не помогают, проанализируйте, переносит ли ваш ребенок имеющиеся нагрузки. Возможно, вам следует пересмотреть режим дня и нагрузки. В случае если ваши усилия тщетны, необходимо обратиться к специалистам, например, - к невропатологу.



Данную информацию можно найти на официальном сайте МАДОУ №13

<http://www.ds13.snzsite.ru/index.php>