

***Як підготувати дитину до сну***

**Готувати дитину до сну потрібно заздалегідь,** приблизно за годину-дві: ніякого кофеїну, у тому числі що міститься в шоколаді, сильних емоцій і активних рухів. У цей період потрібно виключити активні рухливі ігри, обмежити перегляд телевізора, розмови по телефону. Страшні фільми і емоційні трилери взагалі бажано не давати переглядати дітям, оскільки їх психіка украй вразлива, і забути, викликані таким фільмом переживання дитині дуже важко.

Перед сном краще прийняти теплий душ або ванну,почитати книгу, просто поговорити з дитиною про загальні або приватні речі. Бажано виробити в цьому систему, щоб дитина знала, що умивання і книга – це сигнал про те, що потрібно готуватися до сну.

Крім того, необхідно дотримуватися розпорядку дня, проводячи відхід до сну вчасно і в один і той же час щодня. Розпорядок дня і систематичність це реальні помічники у формуванні міцної основи здоров’я Вашої дитини. Розбитий, хаотичний, день у день різний і від цього непередбачуваний відхід дитини до сну, не може не відбитися негативно на глибині і тривалості сну дитини. [Здоров’я](http://www.medclinica.com.ua/) – це дар, який треба берегти.

Звертайте увагу на психічний стан дитини. Для того, щоб емоції не переносилися дитиною в ліжко необхідно поговорити з нею, переконати її в тому, що усе не так погано як їй здається, відвернути її від переживань. Можна завести з дитиною спеціальний зошит, в який Ви з нею записуватимете або малюватимете усі її страхи і побоювання і, відповідно, вона їх “не візьме з собою в ліжко”. Прагніть не лаяти і не відчитувати дитину безпосередньо перед сном, зробіть цей проміжок її життя максимально приємним і комфортним, і сни у неї будуть також добрими і красивими, а сон міцний і здоровий.