**Консультация для родителей**

**«Нарушения сна у детей 3-4 лет»**

**О самом возрасте**

То, что ребенок плохо засыпает вечером, как правило, не является признаком патологии. Это особенность определенного периода его психического развития, которая усугубляется непониманием и неправильным поведением родителей.

У многих мам часто возникает вопрос: «Что делать, если ребенок плохо засыпает на ночь?» Врачи уверяют, что если до этого времени не было проблем со сном, то тревогу бить не стоит. Главное объяснение данной проблемы – возрастные особенности малыша, или, как по-другому говорят психологи*,****кризис 3 лет***.

В этот период дети становятся самостоятельными, отчетливо осознают, что могут манипулировать ситуацией и родителями. Главное, не допустить разрастания проблемы и вовремя поставить ребенка на место, указав на то, кто в семье главный.

А есть и такая не редкость, когда многие родители, столкнувшись с тем, что ребенок плохо засыпает на ночь, ругают малыша, при этом всячески унижая свое чадо. Делать этого не нужно, тем самым вы внушаете ребенку неуверенность в себе и провоцируете его на еще большие истерики.

**Основные причины, из-за которых сон может быть нарушен:**

1. Активные вечерние игры.
2. Просмотр мультфильмов.
3. Поздний дневной сон.
4. Детская психология и физиология. У многих ребят после переутомления возникает дополнительный всплеск эмоций. И вместо того, чтобы расслабиться и уснуть, они, наоборот, хотят веселиться, бегать, прыгать.
5. У ребенка много энергии, которую он не тратит в течение дня, поэтому возникают проблемы с засыпанием.
6. Дневной сон длится слишком долго. Если малыш заснул и никак не может проснуться, его обязательно нужно будить.
7. Вечерняя ссора, выяснение отношений. После скандалов дети очень тяжело приходят в себя.

*Если ребенок плохо засыпает и днем, и ночью, устраивает постоянные скандалы, не реагирует на родителей, лучше обратиться к детскому невропатологу.*

**Как помочь малышу, который испытывает сложности с отходом ко сну:**

1. Сформировать ***приятный ритуал отхода ко сну***, и неукоснительно его придерживаться. Привычная последовательность действий, повторяющаяся каждый вечер, будет успокаивать малыша, создавать у него ощущение защищенности. Ритуал, например, может включать купание с любимой игрушкой, укутывание в мягкое полотенце, ласковые поглаживания спинки, тихую беседу с мамой или чтение сказки. Совершая эти действия каждый день в одно и то же время, можно добиться того, что они станут для ребенка приятными и ожидаемыми;
2. Установить для малыша ***плавный переход*** от дневных дел к вечерним заботам. Занимать его спокойными играми, не позволять громко кричать и бегать по дому. В этом случае крохе будет проще успокоиться. Нельзя требовать, чтобы ребенок «немедленно сложил игрушки и пошел умываться», он этого не может. В вечерний ритуал полезно включить переходы от одного действия к другому, нормированные по времени («начни складывать игрушки через 10 минут»). Маленькие дети плохо представляют себе временные промежутки, и в этом деле поможет установка таймера. Ребятишки с интересом относятся к применению таких механизмов, если они используются в игровой форме;
3. Иногда ребенок плохо засыпает оттого, что ему ***некомфортно***. Родители должны обеспечить нормальный микроклимат в помещении, мягкий свет, удобную ночную одежду и постельное белье для крохи;
4. Большим подспорьем может стать применение ***ароматерапии***. В воду для купания можно добавить несколько капель масла лаванды (исключая конечно наличие аллергии), а также другие «ванночки с успокаивающими травами».
5. Помогает заснуть и теплое молоко с ложечкой меда, выпитое незадолго до сна.
6. Если ребенок плохо засыпает вечером, родители ни в коем случае не должны ругать его и показывать свою досаду. Это может испугать кроху и усугубить проблему.
7. Нельзя также спорить с маленьким упрямцем по поводу времени укладывания в постель или идти у него на поводу, позволяя манипулировать взрослыми с помощью просьб, условий и жалоб.

Умение успокаиваться и переходить от бодрствования ко сну, от которого в дальнейшем будет зависеть состояние здоровья ребенка, не появляется само. Навык засыпания формируется со временем, и задача родителей – помочь малышу в этом.