**Советы родителям, при нарушении сна у детей**

* Соблюдение определенной последовательности мероприятий при укладывании ребенка спать ("ритуала" отхода ко сну). Ритуал отхода ко сну включает в себя: купание ребенка, чтение книги, выключение света при оставленном включенном ночнике, пение колыбельной песни, поглаживание ребенка по голове, рукам, туловищу ("материнский массаж").
* Для новорожденного и ребенка первых месяцев жизни необходимо использование купания. Известно, что при монотонном движении младенец успокаивается и быстро засыпает. Для этих целей ребенка можно укладывать в люльку, которую можно раскачивать из стороны в сторону. Кровати на колесах используются для более старших детей и для укачивания не пригодны.
* Пение колыбельных песен. Успокаивающее действие оказывает ритм колыбельной, а также многообразие шипящих и свистящих звуков. Монотонная, ритмическая структура речи успокаивает малыша, помогает ему уснуть. Спокойная речь, нежность близкого человека успокаивают, вселяют в малыша чувство уверенности в том, что его любят и о нём заботятся. Сам текст песни влияет на развитие слуха, учит ребёнка построению фраз, сочетанию слов. Интонационно звуковой "рисунок" колыбельных – ласковая речь, особенно предпочитаемая малышами. Она создаёт спокойную, доверительную атмосферу общения, благотворно влияя как на ребёнка, так и на маму. Пойте ребёнку перед сном колыбельные, развивайте его в лёгкой, доступной для понимания, форме.
* Исключение повышенной активности ребенка перед сном, предпочтение тихих и спокойных занятий.
* Установление режима сна, предусматривающего утреннее пробуждение в одно и то же время, включая выходные дни.
* Разумное отношение к дневному сну. Длительный дневной сон не является обязательным для детей. После 8-месячного возраста многие дети вообще не нуждаются в дневном сне. В возрасте 3 мес. и старше суточный сон ребенка составляет в среднем 14ч. Желательно, чтобы основная часть этого времени приходилась на ночные часы. Если имеется длительный дневной сон, то, скорее всего, ночной сон будет укорачиваться, сопровождаясь многочисленными побуждениями.
* Исключение ночных пробуждений. Большинство детей после 6-ти месячного возраста спят всю ночь. После полугода необходимо исключить ночное кормление грудью, из рожка, питье воды. Даже спящий ребенок способен обучаться привычным стереотипам поведения с одного-двух раз. Если мать во время пробуждения берет ребенка на руки или в собственную постель, такой младенец вряд ли в последующем будет спать всю ночью.
* Не следует при пробуждении ребенка ночью подходить к его кровати и брать его на руки. Помните, что "укачать" младенца можно на расстоянии, используя ласковый голос, колыбельные песни.
* Укладывание ребенка в кровать должно происходить в максимально возможных комфортных условиях с минимальным уровнем шума и света и при привычной температуре. Сон младенца при включенном телевизоре, радио и т.д. недопустим.