

Памятка для
родителей
«Что делать, если
ребенок
перевозбужден перед
сном»



Памятка для родителей «Что делать, если ребенок перевозбужден перед сном»

Если ребенок перевозбужден перед сном, необходимо каждый вечер проводить следующие мероприятия (все, либо выборочно):

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 рекомендованный уровень и температуру воды.
4. Почитайте перед сном добрую сказку.
5. Выключите телевизор, при ребенке не используйте его даже в т.н. "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. После консультации с врачом можно также воспользоваться уже готовыми чаями (сборами), которые составлены специально для детей и окажут мягкое успокоительное действие.

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.