

«Ребёнок перестал спать днём в садике и мешает другим, воспитательница постоянно жалуется, что можно сделать?»»

Здесь хочется задать ряд уточняющих вопросов: возраст ребёнка, с чем, на ваш взгляд, может быть связано нарушение сна (сбился режим, например), присутствуют ли признаки переутомления (вялость, головокружение, головная боль и т. д.), что именно делает малыш во время тихого часа и как реагирует на замечания воспитателя, возникает ли такая же ситуация дома или при втором воспитателе.

Включение в данную ситуацию родителей играет большое значение!

Вот самые распространённые причины нарушения дневного сна:

1. Возраст — возможно, например, ребёнок «перерос» дневной сон и теперь не нуждается в дневном сне.
2. Возраст → дисциплина — ребёнок сопротивляется режимным моментам в силу возрастного кризиса (кризис 3, кризис 7 (может начаться и в 6)). В таком случае помимо использования различных техник, о которых написано ниже, следует учитывать особенности возрастных кризисов.
3. Дисциплина — к примеру, малыши могут мешать друг другу спать (тогда, желательно, поговорить с родителями всех участников).
4. Сбитый режим — любой стресс может привести к сдвигу режима: переезд, ссоры, болезнь, переутомление, либо недостаточный контроль за режимом со стороны родителей и т. д.

Если всё дело в причине №4, то стоит проследить за отходом ко сну дома, посмотреть норму сна для ребёнка в соотношении с возрастом, если нужно, то будить утром раньше, исключить

лишние стрессы и поспособствовать адаптации малыша в новом доме, если имеет место переезд.

Если вы думаете, что малыш не спит днём по причинам №1, 2 или 3, то можно воспользоваться такими, например, популярными техниками: терапевтические сказки (их много в интернете), игрушечный театр, сочинение сказки или воспоминания.

Сюжет для терапевтических сказок можно придумать самостоятельно, главное придерживаться основного смысла: днём детки спят, если не хочешь — дай спать другим. Тот же посыл можно передать через игрушечный театр.

Также можно предложить малышу лежать в тихий час с закрытыми глазами и вспоминать о том, как здорово он гулял на площадке (в парке, съездил к бабушке и т. д.). Вспомнить, желательно, все мельчайшие подробности, чтобы рассказать потом другу/маме и пр. — так, развивая свою память, ребёнок может незаметно для себя уснуть, ну или хотя бы полежать, не мешая другим. Похожий способ — сочинение истории или сказки — можно попросить ребёнка сочинить во время дневного сна сказку и рассказать её вечером родителям.

Вот пример терапевтической сказки от меня

Как мишка сон прогонял

Жил был медвежонок. Он очень не любил спать. В лесу он мешал спать и своим друзьям-зверьям – отвлекал их разговорами да играми. Вот и в этот раз мишка бегал по лесу, ревел и шумел, хрустя сухими ветками, стуча палкой по стволам деревьев. Птенцы в гнезде пугались и громко пищали, еноты и лисята в норах просыпались и плакали, бельчата и мышата уснуть не могли.

Вдруг слышит мишка – кто-то плачет! Заглянул за пенёк, а там сидит кто-то необыкновенный, красивый, искрящийся и переливающийся всеми цветами радуги.

«Ты кто?» – удивился медвежонок.

«Я – сон!» – сказал искрящийся.

«Ого! А про что ты?» – спросил мишка.

«Я про корзину малины, бочку мёда, орешки и зёрна, про рыбку и про конструктор, про горку, качели, песочницу и игрушечный паровозик», – ответили ему из-за пенёка.

«Ух ты! Здорово! А почему ты плачешь?»

«Я никому не приснюсь, меня мишка гонит, а у бедных зверят без меня, дневного сна, вечером играть сил нет», – всхлипывая ответил сон и совсем поник.

«Ой! – подумал медвежонок и сам загрустил. – Получается, из-за меня бельчонку не приснится вкусный орешек, а лисёнок не поиграет в любимый конструктор. Нет, так дело не пойдёт!»

На следующий день мишка притаился в своей постельке, чтобы сны своих друзей не спугнуть. Так тихо лежал, что сам в конце концов уснул.

И приснились ему и мёд, и малинка, и игрушечный поезд...