Психологическая аптека.

**Как помочь ребенку, чтобы у него был хороший сон.**

1. Соблюдайте строгий распорядок дня. Ребенок должен ложиться и вставать в определенное время. Убедитесь, что ребенок действительно хочет спать, перед тем как его укладывать в постель. Иногда родители, укладывая ребенка, руководствуются своими собственными убеждениями, а не его потребностями. Например, некоторые дети могут быть «совами» и иметь более поздние биологические часы засыпания. Такие дети засыпают с трудом, если их рано укладывать.
2. Установите режим дня. Игры должны быть спокойными и приятными для ребенка. Принятие ванны и чтение сказок должны быть непродолжительными. Свет должен быть неярким. Всегда выключайте свет в комнате ребенка перед уходом.
3. Организуйте постоянство условий засыпания вашего ребенка. Лучше всего ребенок спит в прохладной и темной комнате, в спокойной обстановке. Не рекомендуется размещать телевизор в комнате ребенка.
4. Соблюдайте строгие временные рамки при организации режима отхождения ко сну. Суточная продолжительность сна у ребенка дошкольногот возраста составляет от 11 до 13 часов. Если ребенок не может уснуть, постарайтесь лимитировать свое поведение. Например, определите количество сказок или книг, которые вы прочтете. Подходите к ребенку определенное количество раз, после того, как уложите его в постель.