

## 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.

Успехов вам!

Подготовила педагог-психолог Мирная Т.А.