**Консультация для родителей «Сон в жизни ребёнка-дошкольника» и Терапевтические сказки.**

Однажды ты станешь таким взрослым, что снова начнешь читать сказки.

Клайв С. Льюис

Сон является неотъемлемой составляющей жизни каждого человека, он очень важен как для взрослого, так и для ребёнка. Однако для детей не менее важным считается дневной сон, присутствие которого существенно влияет на физическое и эмоциональное развитие.

Дневной сон оказывает позитивное влияние на многие факторы развития малыша. Прежде всего, дневной сон, впрочем, как и ночной, способствует развитию гормона роста. Как это ни странно, но именно во сне дети быстрее растут.

Одна из задач дневного сна – это защита нервной системы ребёнка. Во время сна мозг ребёнка отдыхает, что помогает справиться с масштабным объёмом информации, которое особенно характерно для первых лет жизни. Таким образом, весь «жизненный материал» обрабатывается мозгом ребёнка небольшими порциями, разделяемыми дневным сном.

Кроме того, сегодня доказана прямая взаимосвязь между сном и активностью малыша. Так, если ребёнок не получает необходимых часов сна, он становится нервным и раздражительным, а иногда даже возникают очаги неуправляемой импульсивности и даже агрессии.

**Но  что же делать, если дошкольник категорически не хочет ложиться спать, хотя сам в этом нуждается?**

1. Скорее всего, в режиме ребёнка есть какие-то недостатки. Обычно, дети подсознательно контролируют необходимое количество сна, компенсируя недосып ночью на тихом часу и наоборот. Если малыш лег спать и проснулся рано, то после обеда его должно разморить. Но если он не гулял, не наигрался и не набегался, другими словами, не переутомился, он может отказаться лечь в постель на тихий час. Поэтому если родители хотят, чтобы дошкольник без проблем уснул днём, им нужно организовать первую половину дня так, чтобы ему это захотелось. К тому же необходимо следить за тем как устроен распорядок дня во второй половине. Для того чтобы к вечеру малыш утомился и захотел спать.

2. Ребёнка 4-6 лет нельзя заставлять лечь спать, нужно побудить его к этому, создавая благоприятные **для сна условия:**

–  проветрить комнату,

–  расстелить постель,

–  переодев ребёнка, почитать с ним книжку,

–  можно включать спокойную классическую музыку или терапевтическую сказку, пока ваш малыш засыпает.  Все это благоприятно действует на его психику.

3. Ребёнку нельзя ставить ультиматум или позиционировать сон в качестве наказания. Если силком укладывать его в постель, угрожать определёнными лишениями, дошкольник будет противиться ещё больше. И процесс укладывания ребенка спать превратиться в мучение и для него, и для родителей.

4. Необходимо быть терпеливым и последовательным. Дошкольник не может **«выключиться»,** лишь только коснувшись подушки. Психологи утверждают, что засыпает он в этом возрасте **в течение 15-30 минут.** То есть, это время он может крутиться, искать удобное положение, расслабляться. Родители же допускают две распространённые ошибки. Во-первых, если их чадо не уснуло мгновенно, считают, что спать он не хочет, сдаются и сами лишают его дневного сна. Во-вторых, нервничают и замечаниями **«Улягся!», «Закрывай глаза!»,  «Ложись на бок!»** и прочее сами оттягивают момент засыпания.

5. Тихий час днем у ребёнка–дошкольника должен быть либо всегда, либо его не должно быть вовсе. В этом возрасте ребёнку  нужен режим, любые отступления от которого сбивают его «внутренние часы».

Дневной сон является весьма важным моментом для ребёнка, посещающего детский сад, в котором режимные моменты – это основа психического и физического здоровья ребёнка. Получив долгожданную путёвку в дошкольное учреждение, постарайтесь приучить своего ребёнка спать днём обязательно **(даже если ваш ребёнок привык бодрствовать целый день).**

Укладывание детей спать в строго определенные часы вырабатывает у них привычку к быстрому засыпанию.

 Поэтому поймите и запомните главное: здоровый детский сон — это такой сон, когда сладко и комфортно всем — и взрослым, и детям!

Ведь сон теснейшим образом связан с другими составляющими образа жизни — с питанием, прогулками, параметрами воздуха, одеждой, гигиеническими процедурами и т. д. Правильное питание, игры на свежем воздухе, уборка помещений, купание, мягкая, чистая, сухая постель — все это требует времени, желания, знаний, умений.

**Основные правила хорошего сна:**

**Правило 1. Расставьте приоритеты**

Семья полноценна, счастлива и работоспособна тогда, когда родители имеют возможность спать 8 часов в сутки. Большего всего на свете — больше еды и питья, больше сна и свежего воздуха — ребенку нужны здоровые, отдохнувшие и любящие друг друга мама и папа.

**Правило 2. Определитесь с режимом сна**

Режим ребенка должен быть подчинен режиму семьи. Готовьтесь к ночному сну заранее и готовьте к нему ребенка. Определите время, когда ночной сон начинается, и пусть это будет время, удобное для вас! С 21.00 до 5 утра? Пожалуйста! С 23.00 до 7 утра? На здоровье! Выбрали? Теперь старайтесь соблюдать.

**Правило 3. Решите, где спать и с кем**

**Теоретически и практически возможны три варианта:**

* детская кроватка в спальне родителей — оптимально для детей первого года жизни и приемлемо лет до трех;
* детская кроватка в детской спальне — идеально для детей старше года;
* сон в одной кровати с родителями — модное увлечение, большинством педиатров не поощряемое и к здоровому детскому сну не имеющее отношения.

**Правило 4. Не бойтесь разбудить соню**

Если вы хотите, чтоб ребенок хорошо спал ночью, не допускайте лишнего сна днем. Средняя суточная потребность во сне у детей такова: 4 года — 11, 5 часов. Итак, мы с вами знаем, что ребенок в возрасте 4 лет спит ориентировочно 11, 5 часов в сутки. Если мы хотим мирно проспать 8 ночных часов, то на дневной сон остается не более 3, 5 часов. И если вы днем проспите 5 часов, то 8 часов сна ночью маловероятны. Не бойтесь разбудить соню!

**Правило 5. Хорошо проводите день**

Живите активно — гуляйте, спите днем, поощряйте познание мира и подвижные игры. Физические нагрузки однозначно способствуют здоровому детскому сну. Ограничение вечерних эмоциональных нагрузок благоприятно влияет на сон. Спокойные игры, мирное чтение добрых сказок, просмотр уже знакомых мультфильмов и т. д.

**Правило 6. Подумайте о воздухе в спальне**

Чистый прохладный влажный воздух в спальне — непреложное правило.

Проветривание. Влажная уборка. Увлажнитель воздуха.

Оптимальная температура воздуха — 18-20 °С, при условии, что это детская комната (т. е. место, где ребенок не только спит, но и живет) ; если же речь идет о детской спальне, то оптимально — 16—18 °С. Оптимальная относительная влажность воздуха — 50—70%.

**Правило 7. Подготовьте постель**

Матрац плотный и ровный — вес тела малыша не должен приводить к его пригибанию. Стандартные размеры детской подушки — 40 x 60 см, а толщина ее ориентировочно должна быть равна ширине детского плеча.

Постельное белье из натуральных тканей, постиранное с использованием специальных детских порошков с тщательным полосканием.

Так же вечером вредно перекармливать детей, поить их крепким чаем, кофе или какао;

**Правило 8**. **Сказка**

Нельзя рассказывать страшные сказки, играть в шумные подвижные игры, перегружать телевизионными передачами. Лучше всего использовать при укладывании малыша прослушивание классической музыки, чтение сказок, или прослушивать аудио сказки.

**Исцеляющая сказка**

Верите ли вы в сказку и её способность исцелять?

Сейчас существует термин «сказкотерапия» и значение его – лечение сказкой.

Я познакомилась со сказкотерапией на курсе Светланы Омельницкой и на курсе Разиды Ткач («Сказкотерапия детских проблем»). И каково же было моё восхищение, когда я узнала о реальных примерах исцеления сказкой, о ресурсных сказках. И, более того, я сама попробовала этот инструмент и еще больше влюбилась в него.

Друзья, терапевтические сказки волшебны. Верим мы в это или нет, они мягко воздействуют на наше подсознание.

Конечно, ребенок (как и взрослый) понимает, что сюжет придуманный. Он сочувствует главному герою, отождествляя себя с ним. Но, даже распознав свою собственную проблему, думает, что все выдумка – «понарошку». В то же время бессознательно происходит впитывание всего услышанного, пересмотр своего поведения, системы ценностей и взглядов.

Однако совершенно не любая сказка будет терапевтической для малыша. Хочу остановиться на трёх правилах, которые всегда даёт Разида Ткач на своих курсах, мастер-классах и в своих книгах.

**Правила терапевтической сказки**

Итак, три золотых правила терапевтической сказки для детей:

1. Сказка должна отображать проблему ребёнка, а не родителя.

2. Сказка должна предлагать замещающий опыт – опыт, который поможет разрешить проблему наилучшим способом. Здесь нужно сделать акцент на безопасность этого опыта. Важно проверить действие новой установки в разных жизненных ситуациях. К примеру, такая установка как «слушаться взрослых». Как считаете, во всех ли ситуациях эта установка безопасна для ребёнка? Конечно, нет.

3. Сказка должна быть написана по определенному алгоритму: жили-были...; и вот однажды...; из-за этого...; кульминация или что происходило потом; счастливый конец и мораль.

Предлагаю вам тоже придумать сказку. Небольшую историю «одного дня» по упражнению. Мама Пикассо придумывала подобные сюжеты для сына. Она сочиняла истории, используя ситуации и эмоции прошедшего дня. В будущем сам Пикассо признавался, что именно эти сказки и пробудили в нем желание творить, также используя события и эмоции одного дня.

 Один из вариантов терапевтических сказок можно скачать по ссылке (наведите на ссылку нажмите ctrl и левую кнопку мыши).

<https://drive.google.com/file/d/1f3ZZj07SkLcD47Mi39MvIAag4kkDV06l/view>

Только каждый родитель решает, что важно для своего ребенка, и только вы сами отвечаете за режим семьи, и в ваших руках его наладить.

**Приятных снов вам и вашему ребенку!**