**ВОПРОС:** *Мой ребенок не хочет спать днем дома, что делать?*

**ОТВЕТ:**

Причинами такого поведения могут быть следующие факторы.

 -Позднее пробуждение. Ведет к тому, что малыш не успевает устать.

 -Если у ребенка отсутствует режим, и он просыпается в то время, когда ему хочется, например, в 10 часов, то периода бодрствования не хватает, чтоб в обед уже ложиться спать.

 -Избыток эмоций не позволяет улечься спать. Такое может наблюдаться при появлении гостей в вашем доме или, когда ребенка пытаются уложить, например, у бабушки.

 -Не комфортная кроватка. Возможно, ребенку жарко под одеялом или ему не нравится новая подушка, может он вырос и ему теперь тесно в детской кроватке.

 -Недостаток активных игр и прогулок на свежем воздухе. Ребенок не затрачивает энергию в нужном объеме, поэтому не возникает необходимости в дневном отдыхе.
 -Отвлекающие факторы. Ребенку сложно уснуть, если в помещении слишком холодно или жарко, включен свет, слышны посторонние шумы.

 - Гиперактивность малыша. Возможно, ваш ребенок просто чересчур активный и ему в принципе сложно долго находиться на одном месте и бездействовать.
**Как помочь ребенку.**
 Обязательно гулять в утренние часы, позволять ему больше двигаться. Хорошо потратить энергию и устать, можно используя самокат или велосипед. Отлично провести время и утомить малыша, можно попрыгав на батуте. Установите дневной распорядок. Будите малыша пораньше. Желательно, чтобы пробуждение и отход ко сну происходили всегда в одно и то же время. Обратите внимание на то, чтоб в помещении была оптимальная температура и влажность, также отсутствовали раздражающие факторы. Обеспечить ребенку спокойные игры, начиная за час до отхода ко сну. Если у вас так и не получается уложить малыша спать, то не стоит нервничать, ругать или шантажировать ребенка. Лучше просто займитесь каким-то приятным делом, например, вместе порисуйте. Не стоит исключать вариант, что ваш ребенок просто перестал спать днем. В таком случае его ночной сон должен увеличиться, а эмоциональное состояние должно быть отличным. Нужно помнить, что детки медленнее засыпают, чем взрослые, особенно днем. Дайте своему малышу хотя бы полчаса на это.
 Если ребенок сильно заигрался, аккуратно переведите его внимание на спокойное занятие. Вы можете поиграть теми же игрушками, но уже в более спокойные игры. А потом перейти, например, на чтение.