Як батькам вкласти дитину спати вдень

1 Зробіть вологе прибирання чи провітрювання

Вимийте підлогу за пів години до сну за постійного провітрювання протягом 30 хв до температури повітря + 19 ^{0}С. Повторіть провітрювання протягом 10 хв через 1,5 год. Воно повинно бути одностороннім. У теплу пору року під час денного сну дитини тримайте вікна відчиненими

2 Уникайте ігор безпосередньо перед сном

Проводьте загартування, активні й емоційні ігри не пізніше ніж за 1 год до сну

3 Залишайте дитину в ліжку, якщо вона не може заснути

Умовте дитину хоча б полежати, якщо вона не засинає. Адже дитині віком 3—4 роки, щоб заснути, потрібна 1 год, віком 5—6 років — пів години. Можливо, дитина так і не засне, але денний відпочинок все одно принесе їй користь

4 Зробіть вигляд, що спите

Будьте поряд із дитиною, поки вона засне. Зробіть вигляд, що ви заснули. Деякі діти можуть не спати вдень, тому що хочуть бути, як дорослі. Тож, коли дитина побачить, що спите ви, вона візьме з вас приклад

© Цифрове видавництво Експертус, shop.expertus.media, 0 800 21 20 12