

## Чек-лист "Сон в новогоднюю ночь"

Совсем скоро новогодняя ночь, и многие родители боятся, что шум соседей, фейерверки, петарды и другой посторонний шум испортит сон ребенка, а следовательно и встречу Нового года родителями 😊

Поэтому я предлагаю подготовиться немного заранее, и тогда шансы встретить Новый год, как Вы хотите, повысятся 🔥

🎄 **Белый шум.** Подобрать комфортный для вашего слуха и для малыша - может занять несколько дней; плюс необходимо пару дней поспать с ним, чтобы малыш привык. Включаем на устройствах, отключённых от интернета, без рекламы (выключаем в настройках телефона доступ к интернету этому приложению), и фиксируем замком, чтобы работал в фоновом режиме. Не забудьте зарядить 😊 Рекомендую брать минимум два устройства с разных сторон кровати, чтобы точно перекрыть звуки. Расстояние 1..1,5 м от края, громкость 50-60дБ. Это примерно как шум воды в душе. Должно быть комфортно.

🎄 Если ребенок 1.5г и старше, заранее расскажите про фейерверки, хлопушки и покажите на видео, обязательно рассказывая, как это интересно и позитивно.

🎄 Подготовьте комнату, максимально затемнив её (шторы блэкаут, можно два ряда плотных штор использовать), закрыть все зазоры, чтобы яркий свет от вспышек минимально проникал в комнату.

🌞 31го постарайтесь сделать максимально спокойный для ребенка день, с четким режимом. Можно зафиксировать утро, чтобы сделать более предсказуемым день.

🌞 Постарайтесь поспать с ребенком, при возможности, отложив все дела. Дети чувствуют переживания и ваше спокойствие и хорошее настроение будет плюсом.

🌟 Встречать НГ с маленьким ребенком вряд ли будет хорошей идеей, только если ребенок проснется за пару минут до боя курантов в хорошем настроении. Свет необходимо тогда приглушить и обеспечить спокойную встречу Нового года, держа ребенка на руках. Затягивать возвращение ко сну также не стоит, чтобы не было перевозбуждения нервной системы на следующий день 😊

🌟 Если ночью ребенка всё же потревожили фейерверки и салюты, успокойте малыша привычным способом, подержите на ручках или лягте вместе, давая ребенку понять, что всё хорошо, что вы рядом, тихонько проговаривая, что всё хорошо, что это просто праздник. Находитесь рядом, пока не закончится основной шум и тогда аккуратно переложите сонного малыша в кроватку, продолжая гладить до успокоения ☺ Помните, что ребенок полусонный и нельзя включать свет и громко говорить, иначе вы долго его не сможете уложить спать повторно.

Если идете в гости:

❄️ Чтобы ребенок чувствовал себя как дома и понимал, что пора спать и мог расслабиться, необходимо взять с собой максимально ту "обстановку", к которой привык ребенок: запахи (мамина футболка), одеялко, пледик, игрушка, одежда малышу - всё что угодно, что у вашего ребенка ассоциируется со сном дома 🍷

❄️ В идеале, конечно, чтобы был уже ритуал на укладывание, который за несколько дней адаптировать для другого места. Если его нет, сейчас прекрасное время, чтобы его придумать 😊

❄️ Белый шум. Как бы тихо не пытались сидеть за столом, шум будет. В таких случаях белый шум - идеальное решение 🍷

❄️ Не забываем, что в новых условиях ребенку нужно чуть больше времени для расслабления и засыпания.

Счастливого Нового года 🌟 И пусть ваши малыши спят крепко ❤️

@soneika\_blog