

## СЛУЖБА "КОНСТРУКТОР ЭФФЕКТИВНОГО РОДИТЕЛЬСТВА"

### ЕСЛИ РЕБЕНОК ПЛОХО СПИТ?

#### Как улучшить сон у подростков

1. По возможности, свести к минимуму в жизни ребенка события и виды деятельности, которые провоцируют перенапряжение нервной системы.

2. Желательно увеличить двигательную активность ребенка.

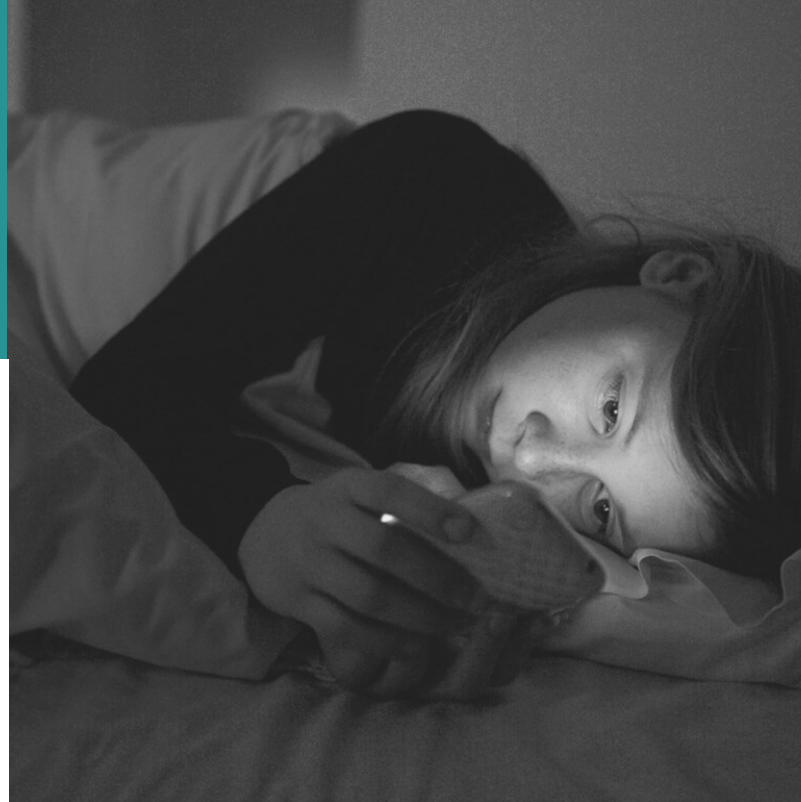
3. Ежевечерние ритуалы (теплая ванна, чистка зубов, чтение, обсуждение событий прошедшего дня с родителями) помогают психике расслабиться, а организму — настроиться на отход ко сну.

4. Установите постоянное время, в которое надо ложиться спать в течение учебной недели.

Если возможно, определите время подъема в выходные (разница с моментом пробуждения в будни должна составлять не более двух часов).

5. Обстановка вокруг ребенка подросткового возраста должна быть доброжелательной, спокойной и гармоничной. Подросток должен чувствовать себя в безопасности

7. Старайтесь не допускать, чтобы подросток долго «добирал» сон по выходным. Это может ослабить его давление сна и мешает ему уснуть вечером.



## СЛУЖБА "КОНСТРУКТОР ЭФФЕКТИВНОГО РОДИТЕЛЬСТВА"

*Для особых моментов  
в вашей жизни*

**БЕСПЛАТНАЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ:**  
- ЛОГОПЕДА  
- ПСИХОЛОГА  
- ПЕДАГОГА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ