



## Куколка - «пеленашка» - поможет Вашему ребенку спокойно спать в детском саду

Впервые столкнувшись с необходимостью ложиться спать в незнакомом месте, в «чужую» кроватку, без мамы, ребенок, безусловно, испытывает стресс едва ли не более сильный, чем вообще сам факт расставания с мамой. Поэтому необходимо и педагогам и родителям помочь малышу преодолеть этот этап с минимальной психоэмоциональной нагрузкой при помощи игрушки для сна.

Многие педагоги замечают, что ребенок легче засыпает в детском саду с домашним предметом: игрушки, платочки, одеяльца, рюкзачки и т.д. Одной из главных причин любви детей к таким предметам является то, что они способны *удерживать запах*. Игрушка, пахнущая мамой и самим ребенком, домашними запахами, помогает малышу почувствовать себя в безопасности вдалеке от дома, утешает его, когда он расстроен.

Игрушку для сна – психологи называют “переходным объектом”. Она не заменяет малышу мамы, но помогает спокойно пережить разлуку с ней. В детском саду игрушка участвует в ритуале подготовки ко сну: «приглашает» ребенка на кроватку, «засыпает» вместе с малышом и находится рядом на протяжении всего сна.

Мы предлагаем для этого использовать куклу – «пеленашку» по нескольким причинам: ее очень легко сделать, предназначается как для девочек, так и для мальчиков, она безопасна, эстетична и не нарушает гигиенических требований.

Как смастерить такую куколку вы можете увидеть на сайте ДООУ в разделе РОДИТЕЛЯМ - мастер-классы.

### Основные правила по использованию куклы для сна

- Кукла для сна должна быть изготовлена из хлопчатобумажной ткани, (которая не линяет при стирке), не иметь деталей, которые могут повредить здоровью малыша (пуговицы, бисер, свободные нити....)
- Для начала ее надо ввести в жизнь ребенка. Желательно, это делать постепенно, чтобы при резком появлении куклы в кроватке, малыш не перевозбудился и не начал вместо сна с ней играть. Берите «пеленашку» с собой в спокойное бодрствование, сажайте рядом с малышом, рассказывайте, что это его друг, который охраняет сон.
- Когда малыш привыкнет, переложите куклу в кроватку и введите правило: теперь, это сонная игрушка и живет она только в кроватке. С ней нельзя играть в течение дня и вообще доставать из кроватки. Для игр

и развлечений будут другие игрушки, а эта будет являться ассоциацией на сон.

- На всякий случай сделайте вторую такую же куколку-близнеца для детского сада (чтобы не носить ее из дома каждый день).

Одним детям такая игрушка будет необходима только в первые дни привыкания к новому месту засыпания, другие дети могут с ней спать и в течение всего года. Но, безусловно, **каждому** малышу будет комфортнее спать с «родным, домашним предметом».

### *Возможные варианты изготовления куколки для сна*



Авторы статьи:  
педагог-психолог Шеншина Т. В.,  
воспитатель группы раннего возраста № 1 «Зайки» Калашникова Е.В.,  
воспитатель группы раннего возраста №10 «Гномики» Вергун Г. Н.