**Giấc ngủ cho bé**

Khi bạn trông trẻ hộ cho người thân, hay bạn đang nhận trông trẻ cho một gia đình nào đó, làm thế nào để trẻ ngủ dễ dàng hơn?

Hãy hỏi cha mẹ về những khoảng thời gian ngủ quen thuộc của trẻ, cho dù trẻ ở bất cứ lứa tuổi nào. Trẻ thường làm gì trước khi chúng đi ngủ, thời gian ngủ thường là giữa trưa hay tối? Hãy nhớ thực hiện theo những thói quen ngủ bình thường để bé có được cảm giác an toàn hơn và có thể ngủ dễ dàng hơn.
Trẻ sơ sinh
Trẻ sơ sinh thường ngủ khi chúng mệt. Một vài trẻ sơ sinh gặp khó khăn trong việc thư giãn và thiết lập giấc ngủ. Vài đứa khác lại bị quá mệt và sau đó gặp phải vấn đề rắc rối với giấc ngủ. Điều quan trọng để nhận biết trẻ sơ sinh là hãy hỏi kỹ để tìm hiểu và quan sát cẩn thận, nhận ra điều gì giúp bé cảm thấy bình tĩnh, an tâm đi vào giấc ngủ.
Những đứa trẻ lớn hơn một chút thường có một “thói quen” – một vài điều cha mẹ chúng hay làm mỗi khi dỗ trẻ đi vào giấc ngủ. Trước tiên bạn hãy hỏi cha mẹ của bé, sau đó thử áp dụng thêm những kỹ thuật vỗ về sau, nhằm hỗ trợ bé bé dễ ngủ:
• Bật các bản nhạc êm dịu, lắng đọng.
• Vỗ nhẹ vào lưng và hát ngân nga ru bé.
• Nếu bé vẫn khóc, nằm lại trên giường với bé một lát, đến khi nào bé ngủ yên hãy rời đi nhẹ nhàng. Đừng để trẻ khóc tới tận vài phút trước khi bạn bắt đầu có hành động vỗ về trẻ. Nếu bé bò dậy hay khóc to hơn, hãy giúp bé thư giãn.
Việc dỗ bé ngủ không phải lúc nào cũng dễ dàng. Đừng ngạc nhiên nếu bạn phải mất một khoảng thời gian khá dài từ lúc bạn dỗ bé ngủ cho tới khi bé ngủ hẳn.
Trẻ mới biết đi ( • Hỏi bố mẹ đâu là “thói quen” tư thế ngủ của bé – cách cha mẹ đặt con ngủ.
• Trẻ mới biết đi thường thích chơi hơn thích ngủ. Vì vậy, trước hết hãy giúp bé thật bình tĩnh, bằng cách đọc cho bé nghe một quyển sách hay nằm yên cạnh bé và kể một câu chuyện hấp dẫn.
• Nói chung trẻ em không cần phải khóc trước khi ngủ, vì vậy hãy giúp bé thật bình tĩnh và thư giãn đủ.
Trẻ mẫu giáo
• Hỏi phụ huynh xem trẻ thường làm gì trước khi chúng đi ngủ.
• Giữ một khoảng thời gian yên tĩnh, hoạt động nhẹ nhàng trước giấc ngủ trưa hoặc ngủ tối. Vì những lý do an toàn, chắc chắn dù bé đang ngủ, nhưng bất cứ lúc nào bạn cũng có thể có mặt. Trẻ mẫu giáo có thể dạy bất cứ khi nào và luôn có thể tự gây ra các tình huống nguy hiểm.
• Đọc sách, thư giãn, chơi các trò chơi tưởng tượng để giúp bé nhắm mắt lại. Ngồi và tưởng tượng đang ở bên sông, ngắm nhìn những đám mây bồng bềnh trên bầu trời…
Trẻ tiểu học
• Hãy chắc chắn bạn biết những yêu cầu của phụ huynh về thời gian ngủ của trẻ, và thời gian nào phụ huynh muốn con đi ngủ.
• Những đứa trẻ lớn hơn thường thích đọc sách trước khi chúng đi ngủ, đôi khi chúng thích đọc và đôi khi chúng muốn được người khác đọc cho nghe. Điều này giúp chúng thư giãn.
• Nếu đứa trẻ đã có một ngày hoạt động năng nổ, điều này sẽ khiến trẻ khó có thể ngủ ngay. Bạn cần sử dụng một vài hoạt động tĩnh như nghe nhạc không lời, chơi trò chơi khi nằm, sử dụng trí tưởng tượng. Ví dụ, tưởng tượng trẻ bay lên trên một đám mây – cảm giác sẽ ra sao nhỉ?
Một số đứa trẻ quá phấn khích vì bạn đang ở bên chúng. Bạn có thể nói với chúng rằng khi chúng thức dậy, bố mẹ chúng sẽ có mặt ở nhà.