

## ВЕЧЕРНИЕ РИТУАЛЫ ДЛЯ НАСТРОЙКИ РЕБЕНКА НА СОН

Многие дети неохотно ложатся спать, даже если очень устали, и даже если от усталости у них слипаются глаза. Это происходит потому, что они боятся пропустить что-нибудь интересное, важное, и им не хочется расставаться со своими родителями. Именно поэтому так важен приятный вечерний ритуал, который поможет им успокоиться, расслабиться и подготовиться ко сну. Со временем ребенок будет с нетерпением ждать момента, когда он сможет провести несколько счастливых минут, получая от родителей особенные теплоту и внимание.

*Итак, вот несколько рекомендаций по настройке ребенка на сон:*

### – Создание атмосферы

Перед сном проветрите комнату ребенка, убедитесь, что постельное белье чистое и свежее. Позаботьтесь о том, чтобы и ваше место было комфортным – поставьте около детской кроватки удобное кресло. Это сделает ваше общение с ребенком более непринужденным.

Прежде чем выключить свет и уложить ребенка спать, уделите ему немного времени и сделайте так, чтобы вам никто не мешал. Это поможет малышу полнее ощутить вашу любовь и заботу.

Постарайтесь создать непринужденную атмосферу, чтобы ребенок мог поделиться с вами своими мыслями, чувствами и фантазиями. Вы можете обниматься, говорить, петь и дурачиться, рассказывать любимые старые сказки или придумывать новые. Таким образом, уйдя из комнаты, вы оставите его путешествовать в сказочном мире.

Лучший способ стимулировать творческое воображение ребенка – относиться внимательно ко всему, что он говорит. Восхищайтесь героями сказок, которых он сам создал в своем воображении, и не будьте слишком строги к ним. Не удивляйтесь, если рассказ зайдет за границы здравого смысла.

### – Колыбельная

Самый лучший способ помочь ребенку заснуть – тихо напевать какую-нибудь колыбельную песню. Выберите мелодию и напевайте ее каждый вечер перед сном в течение недели. Пусть малыш тихонько, без слов подпеваает вам. И



когда он начнет засыпать, вы осторожно уходите из спальни, продолжая напевать. Ваш репертуар может включать в себя традиционные колыбельные, современные песни о любви или народные мелодии. Ребенок может сам предложить песню из тех, которые разучивает в школе или в детском саду.

### – Релаксация для малышей

Если вы чувствуете, что ребенок перевозбужден, попытайтесь успокоить его, расслабляя тело малыша. Для этого предложите ему лечь на кровать, приняв удобную позу, и закрыть глаза. Мягким, спокойным голосом скажите, чтобы он постарался расслабить каждую часть своего тела: «Расслабь мышцы лица: брови, лоб щеки, чувствуешь, что стало приятно?» Подождите несколько секунд, а затем скажите, чтобы он постепенно расслабил шею, плечи, руки, ладони, живот, ноги, пальцы ног и т.д.

*Это упражнение полезно не только ребенку, но и родителям. Если день был тяжелый и вы слишком устали для того, чтобы играть, уединитесь ненадолго у себя в спальне. Ваши мысли должны быть свободны от забот, а все мышцы расслаблены. Постепенно начинайте глубоко дышать и сосредоточьтесь на том, что вам предстоит провести с ребенком несколько минут, которые доставят вам истинное удовольствие. Постарайтесь удержать этот образ в своем воображении. Посмотрите, удастся ли вам избавиться от усталости.*

### – Упражнение «Вечерний дневник»

Для этого занятия подойдет блокнот, записная книжка в переплете или просто листы бумаги. Вместе с ребенком записывайте, какие примечательные события произошли в этот день. Спросите, что ему особенно запомнилось, и запишите. Некоторые дети будут с удовольствием долго и подробно рассказывать о том, что им хотелось бы записать. Другим потребуются наводящие вопросы: что тебе понравилось сегодня больше всего? Тебя что-нибудь расстроило? Ты хочешь завтра опять этим заняться? Вспомни какой-нибудь забавный случай. Расскажи, что нового ты узнал сегодня. Тебе это было интересно? Что ты хотел бы записать в дневник?

### – Сказка о любимой игрушке

У большинства детей есть игрушечные животные. Ложась спать, малыш



чувствует себя в безопасности, если рядом с ним лежит любимая кукла или зверюшка. Поэтому сделайте одну из игрушек главным персонажем вечерней сказки. Пусть ребенок сам выберет, какую захочет, и расскажет о ней историю. Начните рассказ, а затем предложите ему продолжить. Например: «Жил был лев по имени... Лев жил в...

Он очень любил есть...» Теперь спросите: «Как ты думаешь, кто был его другом?» Это позволит пробудить воображение и фантазию ребенка. Поинтересуйтесь, где лев любил гулять, о чем он думал, просыпаясь по утрам, и т. д. Постарайтесь понять все, о чем хочет сказать ребенок, и помогите ему сочинить интересную историю.

### – «Почитаем вместе»

Все родители знают, какую важную роль в развитии ребенка играет чтение. Это занятие традиционное, но оно во все времена увлекало детей. Исследования показали, что ребенок, которому много читают, быстрее начинает читать самостоятельно. Некоторые дети любят снова и снова возвращаться к одной и той же книге. Другие предпочитают разнообразие.



Когда малыш начнет уже читать сам, не прекращайте читать ему вслух. Даже дети, которые уже хорошо овладели грамотой, любят, когда им читают перед сном. Если ребенок, увлекаясь, не может остановиться, тогда заранее вложите закладку на несколько страниц вперед и заканчивайте чтение, когда дойдете до этого места.

### – Воспоминания

Дети, как правило, любят слушать разные истории из жизни своих родителей, братьев и сестер. Как-нибудь вечером откройте старый семейный альбом и расскажите ребенку, кто это снят на фотографиях, где и при каких обстоятельствах сделаны те или иные снимки.

### – Игра теней

Эта игра основана на активном использовании света и тени. В нее с удовольствием играют и взрослые и дети. Подвесьте в центре комнаты лист бумаги. Выключите свет и осветите фонариком лист с задней стороны. В это же время кто-нибудь должен шевелить пальцами и руками между листом бумаги и фонариком, проецируя на бумагу тень. Те, кто сидит перед «экраном», должны понять, на что похожи тени, и рассказать какую-нибудь историю. В эту игру лучше всего играть вечером в выходные дни, когда к вам в гости приезжают родственники и друзья.

### – Массаж

По вечерам мы часто беседуем с ребенком, обсуждаем события дня, читаем, секретничаем. Однако бывает, что малышу недостаточно такого общения – он хочет почувствовать ваше прикосновение. Мягкий, ласковый массаж поможет ему успокоиться и заснуть. Что может быть приятнее нежного поглаживания спины, особенно если при этом еще и рассказывают сказку или тихо напевают песенку. Делайте это при слабом освещении, очень спокойно, говорите монотонным голосом или тихонько напевайте, и вы увидите, поможет ли это вашему ребенку заснуть.