Прежде чем выключить свет и уложить ребенка спать

Многие дети очень неохотно ложатся спать, даже если устали и у них слипаются глаза. Они упорно этому сопротивляются, боясь пропустить что-нибудь интересное. Однако приятный вечерний ритуал может помочь им успокоиться и приготовиться ко сну, и ваш ребенок будет с нетерпением ждать момента, когда он сможет провести несколько счастливых минут, получая от вас теплоту и внимание. Для взрослых это тоже будут приятные и радостные минуты, когда можно посекретничать и выразить свои чувства.

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.

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

К детям, которые обычно засыпают с трудом, нужен особый подход. **Укладывайте их спать одним и тем же способом.** Например, ласково потирайте ребенку спинку или, легка касаясь пальцами, поглаживайте личико, при этом повторяйте одно и тоже стихотворение, хотя бы такое:

Дети, звери и игрушки –
Все мечтают о подушке,
Если днем устали очень,
Добрых снов, спокойной ночи!

Далее, мы предлагаем упражнения на релаксацию, которые могут быть особенно полезны некоторым детям.

- **Волшебный ковер**

Выберите в комнате место, где было бы удобно рассказывать забавные истории.

Положите там коврик из ванной или маленький плед и назовите его «волшебным ковром». Сядьте на него вместе с ребенком.

Пусть малыш закроет глаза и представит, что он отправляется в страну чудес. Конечно, он должен быть одним из героев сказки. Начните со слов: «Сегодня вечером наш ковер-самолет полетит…» После этого ребенок продолжает фразу, выбирая место, куда направится волшебный ковер. Это может быть Диснейленд, Африка, Марс или зоопарк. Пусть ребенок сам фантазирует (вы помогаете, только когда это необходимо).

Продолжайте «путешествовать» до тех пор, пока малыш не успокоится. Сделайте так, чтобы волшебный ковер, возвратившись, опустился прямо в кровать, а затем сверните его до следующего вечернего путешествия.

- **«Баю-баю»**

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 подпевает вам. И

когда он начнет засыпать, вы осторожно уходите из спальни, продолжая напевать.

Как расслабиться

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. Объясните, что он должен слушать и выполнять все, что вы говорите. Затем мягким, спокойным голосом скажите, чтобы он постарался расслабить каждую часть своего тела: «Расслабь пальцы ног: чувствуешь, что им стало приятно?» Подождите несколько секунд, а затем скажите, чтобы он постепенно расслабил ступни, полностью все мышцы ног, ладони и руки. Сделайте паузу на несколько секунд и продолжайте давать команды – расслабить плечи, шею и наконец голову. После этого велите малышу полностью расслабиться, успокоиться и думать о чем-нибудь приятном и хорошем. Теперь ласково положите руки ему на лоб и объясните, что расслабиться можно в любой момент, принимая удобную позу и мысленно достигая этого состояния.

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?

Поговорим о животных

Выключив свет, попросите малыша рассказать о том, как он провел день. Попробуйте задать ему такой вопрос: «Как ты думаешь, этот день похож на какое-нибудь животное?» И если последует положительный ответ, то попросите назвать это животное. Эта игра дает прекрасную возможность подробно поговорить с ребенком о животном мире. Вы получите большое удовольствие, рассуждая с ним о разных птицах, зверях и насекомых. Жаркий и долгий летний день, оказывается, можно сравнить с медлительной черепахой, а день, заполненный заботами, суетой, спешкой, – с обезьяной, ящерицей или лисицей. Сначала вы должны сами сказать, кого напоминает прожитый вами день, например: «Я сегодня трудился, как муравей, и очень устал». Затем спросите малыша: «А на кого был похож день у тебя?»

Рассказ об 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. Только нужно обязательно помочь малышу.

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.

Если ваш ребенок постигает грамоту, старайтесь читать с ним по очереди одну и ту же книгу. Выбирайте по мере возможности хорошую детскую литературу – советуйтесь с библиотекарем, педагогом или просматривайте проспекты и другие информационные источники о лучших книгах для детей. Необходимо подбирать издания, соответствующие возрасту ребенка, хорошо написанные и красочно оформленные. Такая литература стимулирует воображение ребенка, и, если книга действительно интересная, она доставит удовольствие и вам.

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.

Супер-герой

Конечно, чтение вслух, рассказы и придумывание всякого рода историй перед сном доставляют ребенку огромное удовольствие. Вот один из способов, как рассказывать сказки, чтобы ребенок почувствовал к ним особый интерес. Придумайте рассказ, героем которого, конечно, должен быть ваш ребенок. Он решает все сложные задачи и находит выход из любого положения. Например, после многочисленных причудливых поворотов сюжета ваш рассказ приблизился к моменту, когда «Маленький львенок потерялся; он жалобно скулит, не зная, куда идти, сворачивается клубочком на земле и вот-вот заплачет. Как вдруг появляется... Салли. Салли пришла, чтобы выручить его. Только она знает, что делать».

Мой календарь

Если у вас на кухне висит календарь, где отмечаются важные события .в жизни семьи, или просто есть записная книжка, без которой не обойтись, ребенок, подражая вам, непременно захочет завести свой календарь. Возьмите для .того бумажные карточки, проколите дырки в уголках и скрепите их металлическим кольцом или веревочкой. Проставьте на каждой карточке с одной стороны число – от 1 до 28, 30 или 31, в зависимости от месяца. Каждый вечер вы или ребенок должны рисовать на обратной стороне карточки картинку, изображающую какой-то эпизод проведенного вами дня. Обсудите с ребенком, как у него прошел день и выберите событие, которое можно изобразить на бумаге. Пролистайте календарь заранее и отметьте в нем наиболее важные дела, которые вас ждут в течение недели или месяца. Можно оставлять в нем записки друг другу: «Мама, вспомни про воздушные шары», «Дэвид, не забудь убрать постель».

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 чувствовать 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.

Если малыш перевозбужден, начните массаж со ступней (если только он не боится щекотки), предложив ему расслабиться и закрыть глазки. Помассируйте ноги в области икры, после чего у него должны расслабиться мышцы ног, а затем то же самое проделайте с руками малыша. Потом попросите его расслабить плечи и мягко их помассируйте. По завершении перейдите к шее и, наконец, к голове.

Делайте это при слабом освещении, очень спокойно, говорите монотонным голосом или тихонько напевайте, и вы увидите, поможет ли это вашему ребенку заснуть.

Беседа у телевизора

Обращали вы внимание на то, каким образом родители используют телевизор? Для большинства из них – это способ занять ребенка, когда нужно сделать свои дела.

Однако телевизионные передачи предоставляют нам хорошую возможность для общения с ребенком. Хотя бы раз в неделю посмотрите с ребенком его любимую передачу. Но сначала надо, чтобы малыш подготовился ко сну. Затем, обнявшись, удобно устраивайтесь на кушетке, на полу или в кресле и смотрите передачу, при этом обсуждая ее.

У кого из вас есть DVD, необязательно смотреть программы, которые демонстрируются на телеканалах. Запишите понравившуюся ребенку передачу на диск и просматривайте его вместе в удобное время. Диск с видеозаписями о путешествиях, спортивных соревнованиях можно взять и напрокат. Фильмы о подводном мире и жизни животных особенно хороши для совместного вечернего просмотра. Если перед сном вам вместе лишь изредка удается посмотреть телевизор, такое развлечение станет хорошим подарком для ребенка – ведь ваша компания будет ему особенно приятна. Пусть кто-нибудь другой из членов семьи отвечает на звонки и улаживает домашние дела.

Относитесь к этому вечернему ритуалу серьезно и с полным вниманием, тогда ребенок поймет, что он многое для вас значит.

Утомленная парочка

Если день выдался трудный и вы устали, вам обоим необходим именно такой отдых. Выключите свет, лягте рядом с ребенком на кровать, разумеется, если позволяют ее габариты, и скажите: «Папа (или мама) сегодня вечером ужасно устал(а), поэтому не можешь ли ты рассказать мне какую-нибудь хорошую сказку, чтобы мне легче было заснуть. Посмотрим, кто из нас заснет первым». Попытайтесь заснуть рядом с малышом. Если кровать маленькая, возьмите подушку и расположитесь рядом на полу.

Не привыкайте

Вполне возможно, что вам понравится иногда вздремнуть рядом с малышом и вы начнете делать это регулярно. Однако не следует превращать это в привычку, поскольку ребенок тогда сможет засыпать только рядом с вами, что может оказаться не всегда удобно. Лучше делать это изредка, когда вы уверены, что вам ничто не помешает.

Разговор о завтрашнем дне

Многие дети любят спрашивать: «А что будет завтра?» Разговоры о том, что их ждет впереди, вырабатывают у детей способность планировать поступки, ставить перед собой цель, а также развивают искусство логической оценки событий. Перед тем как поцеловать ребенка на ночь, постарайтесь обсудить, как прошел у него день и что его ждет завтра. Пусть он сам попытается определить дела на завтра. Например, он может придумать, что будет есть утром; чем займется, когда вы уйдете на работу; или решить, из какого окошка помахать на прощание рукой. Если на следующий день предстоит что-то особенное – гость к обеду, визит к бабушке, покупка новых ботинок, вы получаете прекрасную возможность вспомнить об этом.

Составляя план, помните не только о домашних делах, но и о времени для развлечений. Однако накануне вечером не планируйте каких-либо срочных и обязательных дел, которые непременно надо закончить или начать и которые грозят ребенку неприятностями – например, визит к зубному врачу.

У малышей недостаточно развито чувство времени, поэтому попытки распределить свой день вносят элемент предсказуемости и безопасности их жизни. Когда вы желаете детям «спокойной ночи», им становится так тепло приятно, что часто они не хотят вас отпускать.

Мы хорошо знаем, как всякий раз, когда родители собираются выйти из комнаты, ребенок умоляюще повторяет: «Ну еще чуть-чуть...» Вместо того чтобы резко выйти, дайте ему понять, что действительно пора прощаться. Достаточно будет сказать: «Поговорим еще чуть-чуть, и я уйду», или можно спеть прощальную песенку, или произнести несколько слов вместе, или погладить его по спинке. Сказав, что наступило время прощания, обязательно держите свое слово. Пусть ребенок знает, что вы очень серьезно относитесь к этой процедуре и не намерены поддаваться на его уловки. Если вы держитесь твердо, ребенок скоро привыкнет к этому, и вечернее прощание станет для вас обоих приятным моментом, а не постоянной борьбой за ваше право уйти.

Детей легче уложить в постель, если они знают, что у них уже не получится снова начать «бродить по дому». Поэтому, когда укладываете ребенка спать,

включите ночной свет и объясните ему, что, пока горит ночник, он должен лежать в постели – спать, размышлять или, если вы позволите, слушать музыку.

Прикосновение к лицу

Некоторые дети особенно любят, когда их перед сном успокаивают таким образом. Закончив вечерний разговор и выключив свет, ласково проведите рукой по лицу малыша – по бровям, вокруг щек, над верхней губой, по подбородку и по лбу, – тихонько приговаривая: «Спи спокойно до утра».