

## Как помочь ребенку научиться засыпать самостоятельно

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 подготовиться 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 посеCRETничать 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 то же стихотворение, хотя бы такое:

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

В этой статье мы предлагаем упражнения на релаксацию, которые могут быть особенно полезны некоторым детям.

### **Удобное место.**

Постарайтесь сделать так, чтобы время, когда вы готовите малыша ко сну, было приятным и для вас. Поставьте около детской кроватки удобное кресло — лучше всего подойдет большое кресло-качалка. Эта немаловажная деталь сделает ваше общение с ребенком более непринужденным.

Вот несколько упражнений, которые помогут ребенку заснуть.

### **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.

### **Совет рассказчику.**

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.

### ***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.

### ***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.

