

Как уложить спать малыша? Создаем вечерний ритуал.

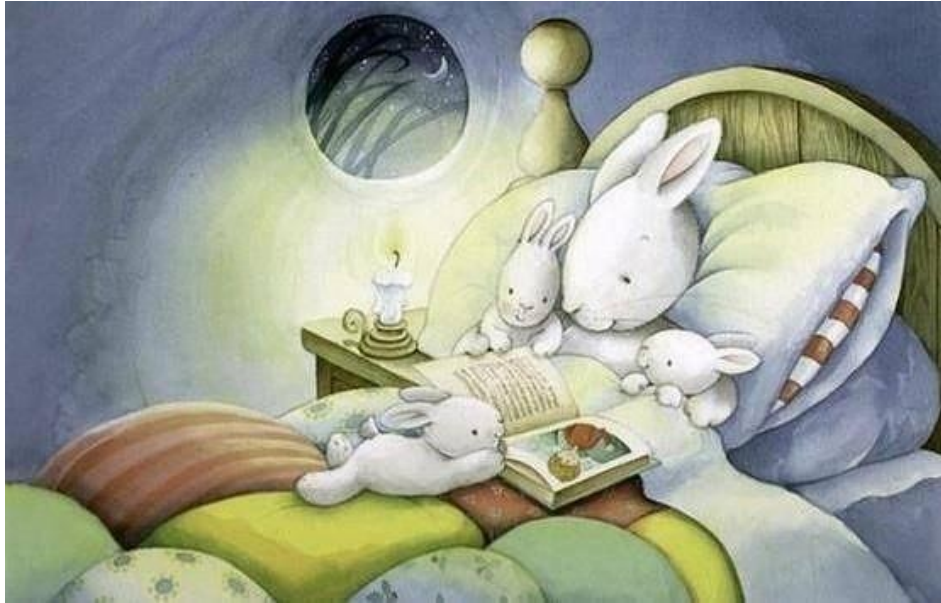


Уложить спать новорожденного или более взрослого ребенка без слез и истерик бывает очень сложно. Причин может быть много. Консультант по сну Нина Гофман объясняет, что нарушение сна — это серьезная штука, которая у детей встречается довольно редко. Гораздо чаще сами родители допускают ошибки, из-за которых дети испытывают сложности со сном. Но не стоит отчаиваться, все можно исправить.

У малыша в разгаре интересная игра? Или он началась новая серия любимого мультика? А может папа поздно пришел с работы, и малыш хочет с ним играть? Все это перевозбуждает малыша и уложить его невозможно. Поэтому первый шаг, чтобы решить эту проблему — установить режим дня. Еще одним важным шагом введение вечерних ритуалов

Вечерний ритуал не должен быть длинным. Выработайте строгую последовательность действий и соблюдайте ее день за днем. Выбирайте занятия, которые по душе вашему малышу и вечернее время станет приносить радость и спокойствие

Идеи для ритуала



Главные правила:

- 1. Ритуал не должен быть слишком длинным (не надо использовать сразу все из представленных ниже), но и не должен быть слишком коротким. Длинный может превратиться в игру, короткий не дать должного эффекта. 10-15 минут на ритуал - идеально.*
 - 2. Старайтесь не допускать повторений ритуала. Нужно ввести правило, к примеру, что вы читаете только одну сказку, поёте только одну песню и т.д.*
 - 3. Действия изо дня в день должны быть одинаковыми.*
- Цель ритуала - дать понять ребёнку, что после конкретных действий будет сон!*

Вот примеры ритуалов, но вы можете придумать свои.

1. *Игры с водой настраивают на спокойный лад. Можно наливать воду в мисочки из маленькой лейки, бросать в воду игрушки и потом вылавливать их оттуда чайкой, ситом и т.д.*
2. *Игровой массаж. Что-то вроде "рельсы-рельсы шпалы-шпалы..."*
3. *Гладим по грудке или по животу. При этом можно что-то монотонно рассказывать или делать расслабляющие дыхательные упражнения.*
4. *Смотрим в окно: можно смотреть на звезды, можно сказать "пока-пока" кошечкам и собачкам и т.п. и закрываем шторы.*
5. *Читаем сказку. После прочтения, если малыш ещё не уснул, можно обсудить сказку, позадавать вопросы, особенно если сказка терапевтическая. Такие сказки помогают справиться с трудностями, бороться со страхами.*
6. *Рассказываем сонный стишок, что-то вроде такого(Я. Перепечина)
День закончен, мы устали. Глазки закрываться стали.
Очень хочется уснуть и в подушку нос уткнуться.
Сладко спать под одеялом... Подоткнула его мама,
Погладила вихор сыночка: — Спи, родной, спокойной ночи!
Положи ручки под щёчку, Сладко спи всю эту ночьку.
Сны тебя пусть не пугают. — Спи, мой милый, баю-баю!
Ах, как хорошо поспать! Завтра будет день опять.
Завтра будем всё с начала повторять!*
7. *Можно сочинять вместе с ребенком многосерийную сказку.*
8. *Можно рассказываем истории из своего детства, детства бабушки или дедушке.*
9. *Включаем проектор на потолок, звёздное небо обычно увлекает детей.*
10. *Рассказываем 5 хороших вещей, которые произошли за день.*
11. *Строим планы на следующий день.*
12. *Загадываем сон.*
13. *Можно пить на ночь воду/молоко/успокаивающий чай из кружки с изображением спящей игрушки. Пить из такой чашки нужно будет только перед сном, чтобы была ассоциация на сон.*
14. *Если малыш боится засыпать один, можно "строить специальные ловушки" для страхов и ставить их перед входом в комнату.*
15. *включаем белый шум*

16. Пообещать ребёнку, что утром под подушкой его будет ждать сюрприз. Это может быть открытка с добрыми пожеланиями от любимых героев, письма со списком приятных дел на новый день ("Сегодня мы пойдем гулять в парк.", "Сегодня к нам в гости придет твой друг").

17. В окошке смотрим, как ездят машины и светят фонари.

18. Секретный поцелуй, который принесёт хороший сон, если быстро заснуть. Можно даже придумать место для хранения этих поцелуев. Под подушкой, в ладошке, за шиворотом.

19. Говорим сонную фразу, к примеру — "а теперь пора спать, чтобы набраться сил для нового дня.

20. можно придумать стишок с пожеланием доброй ночи.

Например:

Спокойной ночи, мой зайчонок!

Целую сладкий носик твой.

Свернись клубочком, как котенок,

И глазки милые закрой!

подготовила учитель-
дефектолог Аксенова Ж.Ю.

