Как укладывать ребёнка спать.

От того, как начнётся день, зависит, как он пройдёт. А от того, как закончится, зависит начало следующего.

Пробуждение и засыпание — очень важные моменты в жизни детей. Проснуться - это всегда как бы немножко родиться заново.

С чего начинается ваше утро? С улыбки, поцелуя, прикосновения к ребёнку. Вы спокойны, ваши глаза говорят друг другу: мы оба рады, что мы есть в этом мире. Теперь можно встать, умыться, сделать вместе зарядку, хотя бы пяти минутную, одеться, посмотреть на себя в зеркало. И— день начался.

Укладывание ребёнка спать вечером тоже не терпит суеты и спешки. Хорошо если вся процедура будет иметь, какой — то постоянный порядок, чёткую последовательность. Прежде всего дайте ребёнку возможность спокойно закончить игру. Если это малыш трёх — четырёх лет, можно включиться в игру, сказать, что мишка устал и просит положить его спать, но сначала он хочет вместе умыться. Если ребёнок постарше, ему можно сказать: «Уже поздно, пора спать, поиграй ещё пять минут - и будем укладываться спать». Если ребёнок умеет определять время по часам, ему можно сказать: « Поиграй до половины девятого, и пойдём умываться». Упрощает жизнь введение чёткого правила: после передачи «спокойной ночи малыши!» сразу умываться -ив постель. Но вот свет в комнате погашен. Не торопитесь уходить: посидите рядом, погладьте. Что — то тихо пошепчите, вроде «ручки устали, ножки устали. Все хотят спать, глазоньки устали, глазки закрываются; как котёночек свернулся, тёплый и мягкий... тёплый и мягкий, ему легко и свободно, легко и свободно, всё отдыхает». Чтобы ребёнок успокоился, лучше гладить его в направлении сверху вниз по ручкам (от плеча до кисти), ножкам (от бедра к стопе), животику, спинке, лобику. Одни дети засыпают быстро. С другими надо посидеть подольше. Иногда ребёнок не отпускает родителей, пока не уснёт. Взрослые отказывают, ребёнок начинает капризничать и труднее засыпает. Многие родители считают, что своё чадо они «вконец распустили». Взрослые становятся строже, а ребёнок капризнее. Если же выполнять просьбу малыша, он начинает засыпать быстрее и спокойнее. И в какой — то момент сам предложит оставить его одного.

Очень важно, в каком состоянии взрослый сидит с малышом. Если вы торопитесь и хотите побыстрее уйти, то ребёнок будет засыпать очень долго, капризничать и просить то попить, то поесть, то в туалет. Он чувствует что, хотя вы физически рядом, ваши мысли далеко и пытается своими капризами вернуть вас к себе. Стоит ли сердиться, если такое поведение - проявление безграничной любви к вам. Можно ли за это наказывать?

Совсем маленькие дети иногда требуют, чтобы их держали на руках или укачивали. Стоит ли ломать копья, мучить себя и малыша, если он все равно со временем откажется от этого?

Если ребёнок во сне испугался и заплакал — немедленно подойдите, включите свет: он вернет малыша в безопасную и уютную реальность его спальни. Посидите рядом, прогоните вместе «плохой сон». Когда ребёнок успокоится, можно снова выключить свет, но не уходите сразу.

На многих детей очень хорошо действуют пение, музыка, причём не в записи, живой человеческий голос.

Пусть будет крепка невидимая нить тепла и любви между ребёнком и вами.

Народная мудрость гласит: «Хорошее начало, полдела откачало»;

«Конец всему делу венец»

Крепкий спокойный сон, залог бодрого настроения и здоровья вашего ребёнка!!!