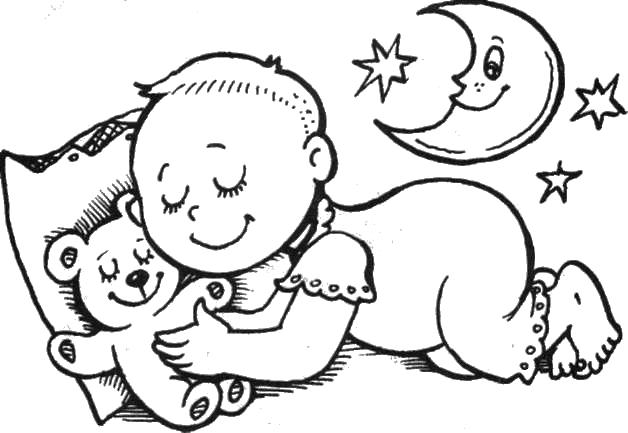


### Баю-бай, должны все дети ночью спать

Если вы хотите, чтобы подготовка перед сном стала ритуалом, старайтесь придерживаться следующих правил. **Спокойствие и только спокойствие**! И даже если ваши вечерние часы будут наполнены массой интересных занятий, лучше, чтобы они проходили в спокойной обстановке. Не стоит будоражить себя, окружающих и особенно маленьких детей громкими разговорами, а тем более криками и шумом. Гораздо уместнее в вечернее время будут тихие беседы, игры и ласковые интонации. **Следите за порядком**! Постарайтесь не менять последовательность действий. Детям вообще нравится постоянство, даже некая рутина. Прелесть ритуалов для них заключается в том, что они могут прогнозировать следующие события и поэтому чувствуют себя увереннее. Малыши ужасно гордятся: ведь они, совсем как взрослые, сами знают, что нужно делать дальше! И родителям порой проще, не нужно лишний раз «занудствовать», **ребенок** воспринимает ритуал как игру и с удовольствием в нее играет. **Пользуйтесь случаем**!



Не стоит относиться к ритуалу только как к способу побыстрее уложить ребенка спать и заняться своими делами. В традицию должно войти и душевное общение с малышом во время вечерних процедур. Если вы работаете и не видитесь с ребенком целый день, то используйте ритуал как прекрасную возможность подарить крохе свое внимание и любовь, по которым он, безусловно, соскучился. Особенно это касается пап, которые часто приходят поздно. Даже если папа будет участвовать только в купании или читать сказку на ночь, малыш все равно будет счастлив от того, что перед сном вся семья собирается вместе. С таким ощущением спится гораздо лучше! **Всегда идите к цели**! В данном случае ваша главная цель – спокойно и без проблем уложить ребенка в кровать. Стоит сразу подумать, что для этого надо: собрать игрушки, разобрать кровать, почистить зубы, умыться, выключить свет или что-то еще. Включайте все эти задачи в свой ритуал укладывания, и тогда **ребенок** будет воспринимать их совершенно естественными дополнениями к вечерним удовольствиям. Пусть одной из традиционных вечерних игр станет складывание игрушек на скорость, а другой – самостоятельное одевание пижамы. Если все делать на одной «веселой» волне, малыш незаметно для себя приобретет массу полезных привычек.

### Раз, два, три – усни!

Приготовления ко сну следует начинать примерно за 2-3 часа. Это означает, что где-то в это время крохе нужно начинать успокаиваться. Прежде всего, стоит выключить телевизор и громкую музыку (в той комнате, где предполагается укладывать малыша). Родителям, особенно папам, бывает сложно с этим смириться, но лучше не создавать дополнительного раздражения для еще несформированной нервной системы ребенка. А телевизор, в конце концов, можно посмотреть на кухне. Пусть вечером станут традиционными **спокойные занятия**. Можно предложить малышу немного порисовать или раскрасить любимые картинки. Если подобрать раскраски по темам, то можно каждый вечер раскрашивать, например, по одному животному или насекомому, и к концу недели вместе посмотреть, сколько же их набралось в альбоме. Хорошее занятие для всей семьи - пазлы или составные картинки Устройтесь поудобнее на ковре и попробуйте вместе составить картинку. А если маме нужно заняться делами по дому, то она всегда может усадить малютку с пазлами за кухонный стол, чтобы успеть помочь справиться с особенно сложной деталью. Любителям раннего развития на вечер хорошо отложить различные пальчиковые игры, складывание кубиков, лото. Дети быстро привыкают к таким тихим играм и сами ждут их с большим нетерпением. **Водные процедуры** в этом возрасте могут стать дольше и активнее. Пусть берет с собой в ванную любимые игрушки и плещется вволю - вода снимет напряжение прошедшего дня. Массаж уже не так актуален, перед сном можно немного погладить малыша по спинке или по головке. Ваш чистый карапуз уже улегся в кроватку, но пока не хочет спать? Хорошим завершением вечернего ритуала будет **сказка**. Самым маленьким можно читать короткие сказки, стихи или рассказы. Только в книжке обязательно должно быть много картинок, чтобы малышу было интереснее и понятнее. Детям постарше можно читать одну книгу в течение нескольких дней. Любопытный кроха постарается поскорее лечь в кроватку, чтобы услышать продолжение. И еще маленькие детки очень любят мамино пение. Не зря ведь наши предки придумали **колыбельные.**Вы современная мама и не собираетесь исполнять русские народные песни? И не надо. Спойте малышу любую из ваших любимых лирических композиций.

