

ПОЙТЕ ДЕТЯМ ПЕРЕД СНОМ

Народная мудрость гласит: «Хорошее начало полдела откачало», «Конец – всему делу венец». От того, как начался день, зависит, как он пройдет. А от того, как закончился, зависит начало следующего.

Пробуждение и засыпание – очень важные моменты в жизни ребенка. Проснуться – это всегда как бы заново родиться.

Укладывание ребенка вечером спать тоже не терпит суеты и спешки. Хорошо, если вся процедура будет иметь какой-то постоянный порядок, четкую последовательность, станет своего рода церемонией.

Прежде всего, дайте ребенку спокойно закончить игру. Если это малыш 3-4 лет, можно включиться в его игру и от имени игрового персонажа позвать его спать, но сначала он хочет умыться вместе с Анечкой (Ванечкой). Если ребенок постарше, ему можно сказать: «Уже поздно, пора спать, поиграй еще пять минут, будем укладываться». Если ребенок умеет определять время по часам, он поймет, если вы скажите: «Поиграй до половины десятого, и пойдем умываться». Упрощает жизнь введение четкого правила: после передачи «Спокойной ночи, малыши!» сразу же умываться и в постель.

Ну, вот свет в комнате и погашен. Вы поцеловали ребенка, пожелали ему спокойной ночи. Пора уходить? А может быть посидеть с малышом, погладить, что-то тихо пошептать, медленно, как в невесомости: «Все хотят спать, глазоньки закрываются, глазки устали: как котенок свернулся теплый и мягкий... теплый и мягкий, ему легко, свободно, все отдыхает». Чтобы ребенок успокоился, надо гладить его по направлению сверху вниз по ручкам (от плеча к кисти), ножкам (от бедра к стопе), животу, спинке, лобку.

Одни дети засыпают быстро. С другими надо посидеть подольше. Иногда малышу не хочется отпускать маму или папу, пока не уснет. Если взрослый отказывает ему в этом, то ребенок начинает засыпать все труднее и труднее, и все больше при этом капризничая. Многих родителей такое поведение убеждает в том, свое чадо они «в конце распустили». Взрослые становятся все строже. А ребенок – еще капризнее. Если же выполнять просьбу ребенка в течение хотя бы месяца каждый день сидеть с ним, то вскоре он начнет засыпать быстрее и спокойнее.

Очень важно, в каком настроении взрослый сидит с малышом. Если вы торопитесь и хотите поскорее покончить со всей «процедурой» укладывания – ничего не выйдет.

Если вы хотите, чтобы ребенок успокоился, успокойтесь сами. Совсем маленьким детям требуется, чтобы их держали на руках или укачивали. Неприязнь взрослых к этим способам укладывания связано, прежде всего, с их неудобством и обременительностью. Но ведь укладывание укачиванием и засыпание на руках ребенок неизбежно перерастет. Стоит ли копыя ломать, мучить себя и малыша, настаивать на своем, если он все равно со временем откажется от этого.

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

На многих детей хорошо действует пение, музыка. Причем не в записи, а живой человеческий голос. Пение любят даже новорожденные.

Существует специальный **ПЕСТОВЫЙ ФОЛЬКЛЕР.**

Удивительно мягкая, нежная музыкальная и образная русская речь, ритмичность приговоров, сопровождаемых похлопыванием, покачиванием, доставляет большое удовольствие ребенку. Играя в нехитрые «бабушкины» игры, вы заметите, что общий стиль вашего взаимодействия будет неуклонно меняться. Пусть будет крепка невидимая нить тепла и любви между ребенком и вами!

Пойте детям перед сном – пойте, как можете, на любой мотив, удобный для вас, главное – с любовью. Хорошо, если ваши дети тоже выучат колыбельные песни, и будут петь своим куклам, наверняка они их запомнят, и это им очень пригодится, когда они сами будут мамами и папами.