

## **КАК РЕБЕНКА УЛОЖИТЬ НА НОЧНОЙ СОН**

(рекомендации психолога)

### **«Послушаем кассету»**

Члены семьи перед сном включают ребенку аудиозапись любимой книги, выбранную им самостоятельно. По мере прослушивания дети могут следить за печатным текстом, вовремя переверачивая страницы. Это отличный способ для далеко живущих родственников и друзей принять участие в важном семейном ритуале. Такие кассеты неоценимы для нянь. Пока ребенок слушает запись с голосом кого-либо из родителей, мама и папа могут провести приятный вечер вне дома. Еще один вариант - кассета с успокаивающей музыкой или мелодией, напетой кем-нибудь из близких.

### **«Все про Еву»**

Детям нравится быть главными героями сказок. Поэтому для традиционной сказки перед сном в качестве сюжета можно использовать события, случившиеся с ним за прошедший день. Начать можно традиционно: «Жила была однажды...», а продолжить так: «...замечательная девочка по имени Ева» (сюда следует подставить имя ребенка). Поразительно, как быстро дети понимают, что им предстоит слушать сказку про них самих! Они с готовностью вносят дополнения и исправления, подсказывают подробности дня, которые для взрослых прошли незамеченными. Во время такой игры дети добровольно выдают информацию, которой часто бывает невозможно добиться прямыми расспросами. Этот творческий вклад, сделанный ребенком по собственному желанию, позволяет заглянуть в его внутренний мир. Сочинение подобных сказок дает родителям неоценимую возможность понять, о чем думает их малыш, что чувствует и чем дорожит.

### **«Мы по-прежнему любим тебя»**

Одна из причин по которой дети неохотно ложатся спать, состоит в том, что им приходится переживать расставание с самыми дорогими людьми. В эти психологически трудные для ребенка периоды рекомендуется подчеркивать целостность семьи, рассказывая ему о том, каким он был раньше. Дети обожают слушать истории о дне своего рождения или о забавных происшествиях, случившихся с ними, когда они только начинали ходить, поэтому могут потребовать многократного повторения полюбившейся истории, как и повторного чтения любимой книги. Знакомый и предсказуемый финал истории вызывает у них чувство уверенности. Того же эффекта можно добиться благодаря семейным фотографиям. Рассматривая снимки, дети еще раз убеждаются в том, что они занимают в семье важное место. Праздники, вечеринки, те или иные торжественные события, запечатленные на фотографиях, - для них это осязаемое напоминание о любви между членами семьи.

### **« Представь себе...»**

Некоторым детям после полного событий дня трудно утихомириться. Но даже самым энергичным из них мысленные образы помогают расслабиться так, что уснуть уже не проблема. Ребенка, ориентированного на визуальное восприятие мира, можно побудить представить себе картинку, которая принесет ему успокоение: например, полет на облаке, солнечный пляж, плавание на лодке или поглаживание пушистого сонного зверька. Одни дети способны мгновенно вообразить нечто, причем во всей целостности, другим требуется подсказка взрослых в воспоминаниях подробностей - здесь можно спросить, каков запах представленных ими образов, каковы они на вид и на ощупь. По мере того как дети сосредотачиваются на об устройстве вообразяемого мира, события и проблемы прошедшего дня теряют для них значение, наступает релаксация.

Другой метод - успокоение различных частей тела, начиная с пальцев ног и заканчивая головой. Для малышей более эффективным является несколько иной вариант - пожелание спокойной ночи предметам, находящимся в комнате. Монотонный повтор слов «спокойной ночи» в конце концов убаюкивает ребенка. Помогает детям расслабиться и прослушивание музыки. Ее можно использовать саму по себе или в сочетании с методом визуализации, описанным выше.

### **«А теперь — все вместе...»**

Еще одна причина, по которой дети не желают спать, - опасение пропустить что-нибудь интересное. Это чувство усиливается, когда младшего ребенка отправляют спать, а все остальные в доме еще и не думают ложиться. Хороший способ преодолеть эту проблему - сделать процесс укладывания ребенка в постель важным семейным событием. Выключите телевизор, отложите газету, прервите работу над моделью динозавра. Пусть все домашние отправляются переодеваться в пижамы и чистить зубы. В таком случае ребенок может по настоящему сосредоточиться на подготовке ко сну, не отвлекаясь на звуки, происходящие без его участия.

### **В назначенный час**

Плохо развитое у детей чувство времени усложняет укладывание в постель. Момент отбоя всегда кажется им установленным несправедливо или, в лучшем случае, всецело зависящим от прихоти взрослых. Родителей же, пытающихся смягчить удар предупреждениями о том, сколько времени еще ребенку осталось играть, раздражает то, что он никак не может понять, сколько это - 10 минут. Один из способов конкретизации подобных представлений - использование таймера. Можно установить таймер на определенное время и затем объяснить ребенку, что он должен

закончить игру, когда услышит сигнал. При этом родители избавляются от необходимости несколько раз повторять предупреждения и ворчать, если от них дети еще пытаются добиться отсрочки «на пять минуточек», но сразу понимают всю тщетность подобных просьб, обращенных к таймеру, и потому быстрее подчиняются его сигналу. В этот момент таймер можно установить снова, и перед ребенком поставить задачу - до второго сигнала успеть лечь в постель.

### **Пять минут**

Многие дети терпеть не могут последние пять минут перед сном, когда родители желают им спокойной ночи и выходят из комнаты. Один из способов смягчить расставание - пообещать ребенку проведать его через 5 минут. Поначалу он будет бороться со сном, чтобы проверить, сдержат ли взрослые свое слово. Из спальни то и дело будут доноситься: «Пять минут уже прошло?» Малыш может выйти и сам, упрекая папу и маму за то, что они так и не зашли к нему. Если действительно каждый вечер заходить в детскую через 5 минут, ребенок обретает уверенность и впоследствии легко засыпает. И однажды, в очередной раз, заглянув в комнату, родители обнаружат, что он уже спит.

### **«Все, что вам нужно, - любовь»**

Идеальный ритуал помогает ребенку заснуть, не испытывая отрицательных эмоций. Родители могут добиться этого, каждый вечер перед отбоем говоря малышу, как они любят его. Эти слова - удачная прелюдия сладкого детского сна.