

«Баю - баюшки - баю...»

Как укладывать ребенка спать

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. Вы спокойны, ваши глаза говорят друг другу: **мы оба так рады, что мы есть в этом мире!** Теперь можно встать, умыться, обтереться влажным полотенцем, сделать вместе зарядку. Обязательно надо перекусить, что-нибудь с горячим чаем, даже если ребенок идет в детский сад. И - день начался.

Укладывание ребенка спать вечером 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 возможность спокойно закончить игру: "Уже поздно, пора спать, поиграй еще пять минут - будем укладываться". Упрощает жизнь введение четкого правила: после передачи "Спокойной ночи, малыши!" сразу умываться - и в постель.

Одни дети засыпают быстро. С другими надо посидеть подольше, погладить, что-то тихо пошептать, в роде "ручки устали, ножки устали, все хотят спать, все отдыхает". Чтобы ребенок успокоился, лучше гладить его в направлении сверху вниз по ручкам, ножкам, животу, спинке, лобку. Если выполнять это в течение, хотя бы месяца, и каждый день сидеть с ребенком столько, сколько он требует, он начнет засыпать быстрее и спокойнее.

Очень важно, в каком состоянии, взрослый сидит рядом с малышом. Если вы торопитесь и хотите поскорее покончить со всей процедурой укладывания - ничего не выйдет, ребенок будет засыпать очень долго, капризничать и просить то пить, то есть, то почитать. Вы нервничаете, и он видит это, понимает, что от него хотят поскорее отделаться. Он чувствует, что, хотя вы физически рядом, ваши мысли далеко, и пытается своими капризами вернуть вас к себе. Если вы хотите, чтобы ребенок успокоился и быстро заснул, успокойтесь сами.

На многих детей очень хорошо действуют колыбельные песни. Удивительно мягкая, нежная, музыкальная и образная русская речь, ритмичность приговоров, сопровождаемых поглаживанием, похлопыванием, покачиванием, доставляют большое удовольствие ребенку.

Пусть будет крепка невидимая нить тепла и любви между ребенком и вами! Пойте для души!