

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

«БАЮ-БАЮШКИ-БАЮ...» (как укладывать ребенка спать)

Пробуждение и засыпание – очень важные моменты в жизни детей.

Проснуться – это всегда как бы родиться заново. С чего начинается ваше утро? С улыбки, поцелуя, прикосновения. Вы спокойны, ваши глаза говорят: «Мы так рады, что есть друг у друга в этом мире!»

Теперь можно встать, умыться, обтереться влажным полотенцем, сделать вместе зарядку. Обязательно надо перекусить чем-нибудь с горячим чаем, даже если ребенок идет в детский сад.

Укладывание ребенка спать вечером тоже не терпит суеты и спешки.

Хорошо, если эта 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, тихо сказать что-то вроде: «Ручки устали, ножки устали, все хотят спать» и т. д. Чтобы ребенок успокоился, лучше гладить его в направлении сверху вниз по рукам (от плеча к кисти), ногам (от бедра к стопе), животу, спине, лбу.

Если выполнять эти действия в течение месяца и каждый день сидеть с ребенком столько, сколько требуется, он начнет засыпать быстрее и спокойнее, в какой-то момент даже может предложить оставить его одного.

Очень важно, в каком психологическом состоянии взрослый сидит рядом с малышом. Если вы торопитесь и хотите поскорее закончить процедуру укладывания, ничего не выйдет. Как нарочно, ребенок будет засыпать очень долго, капризничать и просить то пить, то есть, то в туалет, 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. 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:

Спи, младенец маленький,
Голубочек аленький,
Мой младенец будет спать,
А я буду напевать.

Колыбельные песни и потешки – бесценный материал, который позволяет ребенку «почувствовать» язык, ощутить его мелодичность и ритм, проникнуться народным духом, очистить свою речь от сленговых словечек.

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