Как научить ребенка засыпать самостоятельно

В 6 вечера отец Дениса возвращался с работы. Мама суетилась, готовя ужин, и ругалась, что Денис все время мешается у нее под ногами. Папа рассказывал о проблемах на работе, и его напряженно звучавший голос внушал мальчику необъяснимую тревогу. За ужином Денис ерзал на стуле и постоянно встревал в разговор родителей, что им явно не нравилось. Наконец, помыв посуду, мама обратилась к мальчику: «А теперь, Дениска, время вечернего ритуала!».
«Ура! Ритуал! Ритуал!» – радостно кричал малыш и бросался в ванную комнату, на ходу стягивая с себя одежду. Он знал, что теперь наступает **его** *время: когда мама будет говорить* **с ним,** *читать* **ему** *и играть* **в его игры!** *«Наконец-то!» – радовался мальчик, с энтузиазмом натягивая пижаму…*
Это время близости и нежности, чтения и музыки, беседы и секретов. Это время счастья для вас и для вашего малыша. Может быть, он будет ждать этих минут весь день. Попробуйте и вы на время забыть обо всем и погрузиться в мир детской радости и фантазии. Ведь время проходит очень быстро. Не успеете оглянуться, как ваш птенец улетит из гнезда, и вы с болью в сердце будете жалеть о том, что не смогли провести с ним больше времени, пока он был маленьким…

Запаситесь терпением, соблюдайте несложные правила и у вас обязательно все получится!

1.Пообещайте вернуться.

Когда вы почитали малышу сказку, пообещайте, что через 10 минут вернетесь и проверите, как он спит. Обязательно выполните обещание. Войдите, поправьте ему одеяло, погладьте по головке. Если он не спит, скажите, что через 20 минут придете еще, и снова выполните обещание.
Можно сказать: «Сейчас я пойду уберу посуду на кухне (или помоюсь в ванной, зашью дырку на брюках, доварю суп)» и потом приду к тебе еще раз, чтобы пожелать спокойной ночи.
Смысл в этом видится такой. Ребенок не будет плакать и звать вас потому, что уверен, что вы зайдете — а ведь только это ему и нужно. Пусть вам придется зайти 2-3 раза, зато в промежутках он не будет накручивать сам себя собственными криками и слезами. Скоро вы заметите, что вам приходится возвращать всего 1 раз, а то и вовсе отпадет надобность.
2. Старшие дети любят засыпать **с открытой или приоткрытой дверью в детскую комнату** (если, конечно, им не мешает при этом шум, доносящийся из других комнат). Как только малыш уснул, дверь можно закрыть. Очень хорошо действует и договоренность с ребенком: дверь остается открытой при условии, что он тихо лежит в своей кроватке. Большинство детей не любят оставаться за закрытой дверью, поэтому стараются вести себя тихо и в результате быстрее засыпают.
3. Некоторым детям нравится, чтобы им на ночь **чесали спинку** или делали специальный **игровой массаж со стишками.** (Помните: «Рельсы, рельсы, шпалы, шпалы, едет поезд запоздалый…»?. Эта привычка может сохраниться до подросткового возраста!!! В возрасте, когда открыто проявлять ласку по отношению к маме мальчики уже стесняются, этот ритуал может стать для них единственным допустимым выражением близости и нежности, в которой они нуждаются.
4. Очень нравится детишкам также **поговорить или посекретничать** перед сном с мамой или папой.
Особенно в семьях, где оба родителя работают, для малыша это зачастую единственная возможность побыть с родителями с глазу на глаз, поделиться с ними своими переживаниями, опасениями, идеями. А для родителей это возможность ближе узнать своего ребенка: чем он живет, как развивается, о чем беспокоится…. А вечером, в тишине и покое, вся обстановка располагает к ласке и пониманию. Именно в конце дня уставший ребенок нуждается в них больше всего.
5. Последние минуты перед сном – замечательный шанс побыть с ребенком **также для папы,** который весь день был на работе. Ведь малышу очень нужны папина ласка и забота. А близость папы перед сном позволит малютке

уснуть в спокойной уверенности, что папа рядом, любит его и будет оберегать его всю ночь.

6. Со старшим ребенком вы можете поговорить **о прошедшем дне,** вспомнить приятные события, а также рассказать ему **о планах на завтра.** Дети любят, когда происходящее вокруг для них понятно и предсказуемо. Особенно крупные, важные события в детской жизни (поездки, встречи с другими людьми, праздники и т. д.) требуют того, чтобы малыш подготовился к ним, настроился на них. И даже если речь идет о событиях обычных (например, о том, чтобы сходить с мамой в магазин), ребенок будет спокойнее и лучше вести себя там, если вы заранее его к этому подготовите и обговорите правила поведения (оставаться рядом с мамой, не кричать, не хватать ничего без спроса и пр.). Вы можете также договориться о том, что произойдет в случае несоблюдения малышом этих правил, только не забудьте потом выполнить обещанное, иначе ребенок перестанет принимать ваши слова всерьез!

7. Подскажите ребенку **что-то хорошее,** о чем он мог бы думать, засыпая, и пожелайте ему спокойной ночи.

8. Договоритесь с малышом, что утром, когда он проснется, он может прийти в вашу спальню и **разбудить вас.** Многим ребятишкам такая перспектива помогает заснуть.

9. Часто родители спрашивают, можно ли малышам смотреть на ночь телевизор. Конечно, **один добрый мультик** вечером не помешает, но только один и только добрый. Увиденное не должно возбудить или испугать ребенка, что помешает его спокойному сну. А телевизор никак не должен стать заменой родительского внимания. Вечерний мультфильм может быть только начальным пунктом ритуала, после которого малыш начинает готовиться ко сну. Последние же минуты дня ребенок обязательно должен провести с близкими, в гармонии и покое.

Даже если у вас целый день не было возможности заниматься с малышом, вы можете наверстать упущенное во время вечернего ритуала. Используйте эти драгоценные минуты для близости и ласки, бесед, секретов и спокойных игр. Именно эти счастливые мгновения останутся в памяти ребенка на всю жизнь!