



## «Волшебные» приемы, чтобы уложить ребенка спать

### Сделайте сонную книжку

Сделайте особенную сонную книжку о вашем ребенке. Для этого распечатайте фотографии вашего спящего ребенка и найдите в интернете сонные стихи и истории. С помощью цветной бумаги, наклеек и фломастеров оформите книжку с фотографиями ребенка на каждой странице, стихами и историями. Используйте сонную книжку во время ритуала укладывания. Если у ребенка есть проблемы со сном, дополните стихи и истории терапевтическими сказками по этим проблемам.

### Создайте символическую связь

Сделайте символ вашей с ребенком привязанности друг к другу. Возьмите ленточку или клубок ниток. На обоих концах ленточки закрепите две бусины в виде сердечек или приклейте сердечки из картона. Вечером предложите ребенку отмотать половину длины ленточки или достаточную часть от клубка ниток и отрезать эту часть. Вторую часть ленты или клубка нужно оставить у себя. Расскажите ребенку, что эта ленточка с сердечками – символ того, как бесконечна ваша любовь к нему. Скажите ему: когда он держит это сердечко, то всегда может знать, что вы рядом, и всегда поддержите его. Дайте ребенку ленточку, чтобы он хранил ее под подушкой или держал в руках, пока он засыпает. Используйте этот прием, когда ребенок начинает спать в собственной кровати или комнате. Также прием эффективен, когда у вас не получается проводить с ребенком много времени – например, вы работаете допоздна, а ребенок весь день в детском саду, с няней или бабушкой.

## Экспериментируйте с освещением

Приглушите свет примерно за 30–60 минут до начала ритуала укладывания. Используйте ночник или развесьте в детской комнате неяркие гирлянды теплого оттенка. Другой вариант – посмотрите с ребенком перед сном диафильмы. Используйте современные портативные диапроекторы с сюжетами из мультфильмов или красивыми картинками. Если ребенок боится темноты, то с помощью диафильмов можно объяснить ему, что в темноте есть своя красота и свои преимущества – ведь при свете диафильмы не помотришь. Придумывайте вместе с ребенком сюжеты по слайдам диафильмов или рассказывайте ему сказки на их основе. Если вам и ребенку понравится такое времяпрепровождение, включите диафильмы в ежедневный ритуал укладывания.

## Загадайте сон

Предложите ребенку загадать сон – «выбрать» сюжет того, что ему приснится. Дети доверчивы и внушаемы, поэтому с помощью «загаданного» сюжета вы сможете ребенку избежать дурных сновидений. Также, пока ребенок будет придумывать сны, вы сможете узнать, что ему нравится, о чем он мечтает, чего боится. У дошкольников хорошо развито воображение, и многим детям нравится фантазировать о своих снах.