МААААМ, НУ МОЖНО Я ЕЩЕ ПОИГРАЮ!  
  
Один из самых частых вопросов от родителей я слышу такой:  
❓Как быстро и легко уложить ребенка спать?  
❓Да, еще в своей кроватке, он без меня не заснет!  
  
Он вечно придумывает причины, чтобы вылезти из кровати, просит что-то принести, идет пять раз в туалет, двадцать раз поцеловать, а еще мишку поцеловать и вон ту куколку....  
  
Давайте так, вы когда ребенка укладываете спать, сами чем занимаетесь? Как правило, нам нужно переделать массу дел, и замечательно, если это не на часа два-три.  
  
  
Малыш это прекрасно чувствует и считывает, он понимает, что может пропустить что-то интересное, совместное, очень семейное. И если вы, вся семья ложится спать в одно время, то причин у малыша требовать к себе внимание будет в разы меньше.  
  
Действительно, бывает очень не просто подобрать ключик к малышу и организовать быстрое укладывание спать, а также обеспечить спокойный сон, да еще сохранить родительские нервы.  
  
Давайте ответим на вопрос - чего ребенок хочет добиться таким поведением?  
Поразмышляйте!   
Как мы ему можем это дать по другому?  
  
✅Я предлагаю Вам следующие варианты решения ситуации:  
  
⃣ Пять вопросов на ночь.❓❓❓❓❓  
  
Малыш целый день познавал мир, получал целый ворох впечатлений... разных (веселых и не очень) и вечером эти эмоции необходимо сбросить, проговорить, отреагировать.  
  
Дети с удовольствием делятся впечатлениями , беседуют, дуют губы, рассуждают вслух и понимают юмор!  
  
Задайте вопросы:  
- что тебя сегодня больше всего порадовало? - почему?  
- что тебя сегодня больше всего огорчило?- почему?  
- что новое ты узнал сегодня? - чему научился?  
- какое чудо ты сегодня обнаружил?  
- каким ты хочешь создать свой завтрашний день?  
  
Придумайте свои вопросы.  
  
Таким образом, мы снимаем напряжение с эмоциональной сферы ребенка и переводим в позитивное русло!   
Взрослому совсем не обязательно давать оценку высказываниям, впечатлениям ребенка, просто выслушать и помочь высказаться направляющими вопросами ребенку.  
  
⃣ Метод "Шепталок", авторство принадлежит Любови Сгонник.  
В основе метода лежит идея постепенного вспоминания всего дня с самого утра........ Помнишь мы встали, а потом....  
  
И если случились негативные события попробуйте их переписать в позитивном ключе. ➖ на ➕  
Мир не хороший и не плохой, он такой какой есть и Маша (или Петя обидчик🧟‍♂) не плохой, а есть причина его поступка...., а если бы ты был на месте Пети (Маши).  
  
Помогите ребенку увидеть без назиданий и советов верный результат, подведите его к осознанию другого результата.  
  
Такой метод тренирует у ребенка память, эмоциональный интеллект, когнитивные способности.  
  
⃣ Замечательно, если в вашей семье существуют традиции, ритуалы перед укладыванием спать.🎎🎉🧸  
Это может быть одно или несколько последовательных действий.  
  
Например,   
- вечерний чай всей семьей  
- выбрать и прочитать сказку, или придумывать вместе историю  
- пение колыбельной  
  
а вот еще идеи:  
  
- выпить кефира  
- полежать всем в одной постели  
- включать ночник и смотреть, как он светит разными цветами  
- выбрать, что наденем завтра  
- перед сном поклеить наклейки  
- спрятаться в домик из одеяла  
- игра в спокойную настольную игру  
  
Еще совсем недавно нам говорили о том, что ребенок должен ложиться самостоятельно, в определенное время и быстро засыпать Только он был актуален в прошлом веке.  
  
Опыт моей подруги доказал обратное и меня впечатлил)))  
  
Она давала возможность ребенку заснуть именно тогда когда у ребенка возникала естественная потребность во сне.   
Иногда это было два или три часа ночи. Иногда это было под столом, иногда на коврике в детской.  
  
"А что, так можно было?" спросите Вы, - да! счастливый ребенок, спокойная мама.   
  
Каждая семья выбирает единственное верное решение в укладывании ребенка спать!  
  
Если у Вас есть вопросы, приходите на консультацию, подберем действенный метод и спасем Ваш сон!