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!