

## КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ: «РИТУАЛЫ ПЕРЕД СНОМ ИЛИ СЕКРЕТЫ БЫСТРОГО ЗАСЫПАНИЯ»

Что такое ритуалы перед сном и для чего они нужны?

Это повторяющиеся каждый день простые процедуры, которые дают ребёнку понять, что пора спать. Они помогают настроиться на спокойный лад и способствуют самостоятельному засыпанию.



### *Главные правила:*

1. Ритуал не должен быть слишком длинным (не надо использовать сразу все из представленных ниже), но и не должен быть слишком коротким. Длинный может превратиться в игру, короткий не дать должного эффекта. 10-15 минут на ритуал - идеально.

2. Старайтесь не допускать повторений ритуала. Нужно ввести правило, к примеру, что вы читаете только одну сказку, поёте только одну песню и т.д.

3. Действия изо дня в день должны быть одинаковыми. Цель ритуала - дать понять ребёнку, что после конкретных действий будет сон!

Ниже примеры *ритуалов*, но вы, конечно же, можете придумать свои:

1. Купаемся, можно с использованием эфирных масел с успокаивающим эффектом.
2. Чистим зубы и умываемся.
3. Делаем легкий расслабляющий массаж.
4. Игровой массаж. Что-то вроде "рельсы-рельсы шпалы-шпалы..."
5. Гладим по грудке или по животу. При этом можно что-то монотонно рассказывать.
6. Смотрим в окно: можно смотреть на звезды, можно сказать "пока-пока" кошечкам и собачкам и т.п.
7. Читаем сказку - после прочтения, если малыш ещё не уснул, можно обсудить сказку, позадавать вопросы, особенно если сказка терапевтическая. Такие сказки помогают справиться с трудностями, бороться со страхами.
8. Рассказываем сонный стишок, что-то вроде такого хотя можно и самим сочинить:

*Глазки спят и щечки спят  
У усталых малышей.  
Спят реснички и ладошки,  
Спят животики и ножки.  
И малюсенькие ушки  
Сладко дремлют на подушке.  
Спят кудряшки, ручки спят,  
Только носики сопят.*

9. Сочиняем свою сказку, можно привлечь для этого ребёнка, чтобы каждый раз он добавлял что-то своё в сказку, её можно сделать "многосерийной".
10. Рассказываем истории из своего детства.
11. Поём колыбельную.
12. Слушаем успокаивающую музыку.
13. Потешки и пальчиковая гимнастика. Например:

*Раз, два, три, четыре, пять!  
Хотят пальчики все спать.  
Этот пальчик – хочет спать,  
Этот пальчик – лег в кровать,  
Этот пальчик – чуть вздремнул,  
Этот пальчик – уж уснул,  
Этот пальчик – крепко спит.  
Тише, тише, не шумите!  
Пальчики вы не будите!*

14. Надеваем пижаму.
15. Укладываем спать игрушку, можно с собой под бочок.
16. Включаем ночник.
17. Включаем проектор на потолок, звёздное небо обычно пользуется популярностью.
18. Рассказываем 5 хороших вещей, которые произошли за день.
19. Строим планы на следующий день.
20. Делаем расслабляющее дыхательное упражнение.
21. Загадываем сон. Из разряда «Я хочу, чтобы мне приснилось, что я космонавт...».
22. Обнимаемся и целуемся с папой и мамой перед сном.
23. Убираем игрушки, книжки на свои места.
24. Если малыш боится засыпать один, можно «строить специальные ловушки» для страхов и ставить их перед входом в комнату.
25. Проветриваем комнату.
26. Многие дети любят посекретничать перед сном с мамой или папой.
27. Секретный поцелуй, который принесёт хороший сон, если быстро заснуть. Можно даже придумать место для хранения этих поцелуев. Под подушкой, в ладошке, за шиворотом.
28. Говорим сонную фразу, к примеру — «а теперь пора спать, чтобы набраться сил для нового дня».
29. Используем часы, как временное ограничение для других ритуалов. Например, можно показать на часы в комнате и сказать, что будете читать, пока вот эта стрелка не дойдет вот до этой цифры...а в конце — «Ну вот, смотри — маленькая стрелка уже дошла до цифры «девять», — и вы убираете книжку.
30. Желаем спокойной ночи.