

Как сделать процедуру укладывания спать приятной



Делайте всё возможное, чтобы ребёнок воспринимал свою постель, как самое замечательное место в квартире.

Для этого позаботьтесь о внешнем виде кровати. Она должна всегда выглядеть привлекательной и аккуратной. Вокруг неё расположите предметы, являющиеся собственностью ребёнка. Это могут быть мягкие игрушки, игры, которыми можно поиграть в постели, книги на полочке или столике. Около кровати поставьте стул для одежды. На стене над кроватью повесьте картинку с изображением спящих животных, людей или мультипликационных героев. У изголовья кровати желательно иметь светильник. Его выключатель должен быть у малыша под рукой, чтобы ребёнок чувствовал себя уверенно, когда останется один в тёмной комнате.

Вместе с ребёнком выберите красивую и удобную одежду для сна: пижаму или ночную рубашку.

Напоминайте малышу перед сном, что в случае необходимости он может позвать родителей, и они обязательно к нему придут.

Если ребёнок боится темноты, можно предложить оставить дверь открытой, а когда он заснёт, её можно закрыть.

Придумайте интересный ритуал укладывания. Это может сказка, но не страшная, колыбельная или звукозапись звуков природы. Очень полезны доверительные беседы о том, что случилось за день.