

4 гри, які допоможуть дитині заснути

Коли дитина вередує і довго не може заснути ввечері, для батьків це може стати реальною проблемою. Щоб процес укладання малюка був безболісним, пропонуємо 4 цікаві гри від 1,5-6 років, які змотивують дитину до сну.

ДОЧКИ-МАТЕРІ

Нехай за пів години до сну ваш малюк почне укладати спати свої іграшки. Спочатку він веде їх у ванну вмиватися і мити ніжки, потім укладає всіх в ліжечка і співає колискову. Після цього ритуалу мама гасить в спальні світло і говорить, що тепер потрібно не розмовляти, щоб всі іграшки змогли заснути. Така гра заспокоює дитину і налаштовує її на сон.

ФЕЯ СНУ

Спорудіть з дитиною чарівну паличку. Перед сном попросіть її уявити, що вона чарівниця/к: паличкою малюк повинен торкатися до предметів в кімнаті і примовляти: «тепер і шафа заснула», «ось і стільчик заснув» і т.д. Після того, як всі предмети «лягли спати», «фея» або «чарівник сну» і сам лягає в ліжко, торкається паличкою до себе і каже: «І я буду спати». Після чого мама гасить світло в кімнаті.

ДОЧКИ-МАТЕРІ НАВПАКИ

Грати в цю гру може мама з донькою або син з татом. Мама грає роль доньки, а дочка - мами. Дочка починає вередувати і не слухати маму, а «мама» придумує, як її втихомирити. Вона може просити її і якимось заохотити. Можна допомогти дитині прийняти рішення. Така гра покаже малюку, як важко буває мамі, коли він неслухняний.

ДАВАЙТЕ помріяти

Попросіть дитину уявити ситуацію, що їй ніколи не потрібно було більше спати (наприклад, запропонували б цукерку, яка дає організму не спати 24 години на добу). Потім запитайте у малюка: Що б він робив вночі, коли інші дітки і дорослі сплять? Чи не втомився був він чи не засумує від такої кількості вільного часу без відпочинку? Як би малюк відпочивав? Оскільки сон дає йому можливість набратися сил за ніч, щоб бути активним вдень. Як би він пояснив іншим, чому не спить? Погодилися б вони більше ніколи не бачити снів? Погодився б малюк поїхати в нічний табір, в той час, коли потрібно спати? Така гра дозволить дитині задуматися, що це таке - ніколи не спати, і хотів би він приймати в такому участь.