***Подсказки для родителей***

***Вечерние капризы детей***

***или***

***волшебные приемы, чтобы уложить ребенка спать.***

***Уважаемые родители, предлагаем в вашу родительскую копилку интересные способы***

***Взаимодействия с ребенком в вечерний период.***

***Сонная книжка***

*Сделайте особенную сонную книжку о вашем ребенке. Для этого распечатайте фотографии про сон и найдите сонные стихи и истории. С помощью цветной бумаги, наклеек и фломастеров можно оформить книжку с фотографиями ребенка на каждой странице с историями. Используйте сонную книжку во время ритуала укладывания. Если у ребенка есть проблемы со сном, дополните истории терапевтическими сказками.*

******

***Создайте символическую связь***

*Сделайте символ вашей с ребенком привязанности друг к другу.*

*Возьмите ленточку или клубок ниток. На обоих концах ленточки*

*закрепите две бусины в виде сердечек или приклейте сердечки*

*из картона. Вечером предложите ребенку отмотать половину*

*длины ленточки или достаточную часть от клубка ниток и отрезать эту часть. Вторую часть ленты или клубка нужно оставить*

*у себя.* ***Расскажите ребенку, что эта ленточка с сердечками – символ того, как бесконечна ваша любовь к нему****. Скажите ему: когда*

*он держит это сердечко, то всегда может знать, что вы рядом,*

*и всегда поддержите его. Дайте ребенку ленточку, чтобы он хранил ее под подушкой или держал в руках, пока он засыпает. Используйте этот прием, когда ребенок начинает спать в собственной кровати или комнате. Также прием эффективен, когда у вас не получается проводить с ребенком много времени – например, вы работаете допоздна, а ребенок весь день в детском саду, с няней или бабушкой.*



***Загадайте сон***

*Предложите ребенку загадать сон – «выбрать» сюжет того, что*

*ему приснится. Дети доверчивы и внушаемы, поэтому с помощью «загаданного» сюжета вы поможете ребенку избежать дурных сновидений. Также, пока ребенок будет придумывать сны, вы сможете узнать, что ему нравится, о чем он мечтает, чего боится. У дошкольников хорошо развито воображение, и многим детям*

*нравится фантазировать о своих снах.*



***Экспериментируйте с освещением***

*Приглушите свет примерно за 30–60 минут до начала ритуала*

*укладывания. Используйте в детской комнате неяркие гирлянды теплого оттенка. Другой вариант – посмотрите с ребенком перед сном красивые картинки или диафильмы.*

*Придумывайте вместе с ребенком сюжеты по картинкам или рассказывайте ему сказки на их основе. Если вам и ребенку понравится такое времяпрепровождение, включите это в ежедневный ритуал укладывания.*

## *Приятного общения !*