

ИГРЫ ПЕРЕД СНОМ

Многие дети очень неохотно ложатся спать, даже если устали и у них слипаются глаза. Они упорно этому сопротивляются, боясь пропустить что-нибудь интересное. Однако вечер может быть спокойным и умиротворяющим, но порой он превращается в сущий кошмар, как для родителей, так и для ребенка. От чего это зависит? Нередко – от нас самих. Когда малыш целый день проводит в большой шумной компании, к концу дня скапливается напряжение, прорывающееся слезами, капризами. Важно помочь ребёнку выговориться, снять возбуждение. Расслабиться и успокоить нервную систему помогут специальные вечерние игры. Главное - соблюдать определённые правила:



- за ребёнком всегда остаётся выбор - играть или нет. Возможно, как раз сегодня он настолько устал, что захочет послушать перед сном любимую сказку;
- вечером недопустимы беготня, щекотка, борьба и т. д. Игры должны расслаблять, а не тонизировать.

Прежде чем выключить свет и уложить ребенка спать, уделите ему немного времени и сделайте так, чтобы вам никто не мешал. Это поможет малышу полнее ощутить вашу любовь и заботу. Вы можете обниматься, говорить, петь и дурачиться, рассказывать любимые старые сказки или придумывать новые. Постарайтесь создать непринужденную атмосферу, чтобы ребенок мог поделиться с вами своими мыслями, чувствами и фантазиями. Таким образом, уйдя из комнаты, вы оставите его путешествовать в сказочном мире.

Дети, звери и игрушки —
Все мечтают о подушке,
Если днем устали очень,
Добрых снов, спокойной ночи!

Итак, во что же играть перед сном?



Вот несколько упражнений, которые помогут ребенку заснуть.

Волшебный ковер.

Выберите в комнате место, где было бы удобно рассказывать забавные истории. Положите там маленький плед и назовите его "волшебным ковром". Сядьте на него вместе с ребенком.

Пусть ребенок закроет глаза и представит, что он отправляется в страну чудес. Конечно, он должен быть одним из героев сказки. Начните со слов: "Сегодня вечером наш ковер-самолет полетит..." После этого ребенок продолжает фразу, выбирая место, куда направится волшебный ковер. Это может быть Диснейленд, Африка, Марс или зоопарк. Пусть ребенок сам фантазирует (*вы помогаете, только когда это необходимо*).

Продолжайте "путешествовать" до тех пор, пока малыш не успокоится. Сделайте так, чтобы волшебный ковер, возвратившись, опустился прямо в кровать, а затем сверните его до следующего вечернего путешествия.

Совет рассказчику.

Лучший способ стимулировать творческое воображение ребенка — относиться внимательно ко всему, что он говорит. Восхищайтесь героями сказок, которых он сам создал в своем воображении, и не будьте слишком строги к ним. Не удивляйтесь, если рассказ пойдет за границы здравого смысла.

Как расслабиться.

Если вы чувствуете, что ребенок перевозбужден, попытайтесь успокоить его, расслабляя тело малыша. Для этого предложите ему лечь на кровать, приняв удобную позу, и закрыть глаза. Объясните, что он должен слушать и выполнять все, что вы говорите. Затем мягким, спокойным голосом скажите, чтобы он постарался расслабить каждую часть своего тела: "Расслабь пальцы ног: чувствуешь, что им стало приятно?" Подождите несколько секунд, а затем скажите, чтобы он постепенно расслабил ступни, полностью все мышцы ног, ладони и руки.

Сделайте паузу на несколько секунд и продолжайте давать команды — расслабить плечи, шею и, наконец, голову. После этого велите малышу полностью расслабиться, успокоиться и думать о чем-нибудь приятном и

хорошем. Теперь ласково положите руки ему на лоб и объясните, что расслабиться можно в любой момент, принимая удобную позу и мысленно достигая этого состояния.

Совет родителям.

Это упражнение полезно не только ребенку, но и родителям. Если день был тяжелый и вы слишком устали для того, чтобы играть, уединитесь ненадолго у себя в спальне. Ваши мысли должны быть свободны от забот, а все мышцы расслаблены. Постепенно начинайте глубоко дышать и сосредоточьтесь на том, что вам предстоит провести с ребенком несколько минут, которые доставят вам истинное удовольствие. Постарайтесь удержать этот образ в своем воображении. Посмотрите, удастся ли вам избавиться от усталости.

Поговорим о животных.

Выключив свет, попросите малыша рассказать о том, как он провел день. Попробуйте задать ему такой вопрос: "Как ты думаешь, этот день похож на какое-нибудь животное?" И если последует положительный ответ, то попросите назвать это животное. Эта игра дает прекрасную возможность подробно поговорить с ребенком о животном мире. Вы получите большое удовольствие, рассуждая с ним о разных птицах, зверях и насекомых. Жаркий и долгий летний день, оказывается, можно сравнить с медлительной черепахой, а день, заполненный заботами, суетой, спешкой, — с обезьяной, ящерицей или лисицей. Сначала вы должны сами сказать, кого напоминает прожитый вами день, например: "Я сегодня трудился, как муравей, и очень устал". Затем спросите малыша: "А на кого был похож день у тебя?"

Почитаем вместе.

Все родители знают, какую важную роль в развитии ребенка играет чтение. Это занятие традиционное, оно во все времена увлекало детей. Исследования показали, что ребенок, которому много читают, быстрее начинает читать самостоятельно. Некоторые дети любят снова и снова возвращаться к одной и той же книге. Другие предпочитают разнообразие.



Если ваш ребенок постигает грамоту, старайтесь читать с ним по очереди одну и ту же книгу. Выбирайте по мере возможности хорошую детскую литературу, соответствующую возрасту ребенка, хорошо написанные и красочно

оформленные. Такая литература стимулирует воображение ребенка, и, если книга действительно интересная, она доставит удовольствие и вам.

Когда малыш начнет уже читать сам, не прекращайте читать ему вслух. Даже дети, которые уже хорошо овладели грамотой, любят, когда им читают перед сном.

Знаешь ли ты, что я чувствую?

Время перед сном — самый удобный момент для доверительного, душевного разговора. Раскрываясь друг перед другом, вы сможете узнать, совпадают ли чувства, которые овладевают вами и вашим ребенком, в определенной жизненной ситуации. Можно задавать вопросы общего характера, например: "Что ты чувствуешь, когда встречаешься с чем-либо неприятным? Что ты испытываешь, если твой друг поступает нечестно?" Вопросы могут быть и более конкретными: "Что ты почувствовал, когда сегодня утром мы встретили доктора?", "Что ты подумал, когда за обедом папа рассердился на брата, сестру?"

Разговор должен начать взрослый и при этом быть искренним. Тогда и ребенок будет говорить откровенно и сможет понять, что взрослые также способны переживать. Как только вы освоите эту игру, вам станет легче справляться с неприятными ситуациями, а малыша она научит общаться с другими людьми и делиться своими чувствами. Наконец, вы многое узнаете о своем ребенке.

Будьте осторожны!

Никогда не указывайте ребенку, как нужно или как не нужно относиться к тому или иному событию, или что он неверно называет те чувства, которые испытывает. Если ребенок говорит: "Я схожу с ума", а вы считаете, что он просто испугался, можно сказать: "А я, попав в такую ситуацию первый раз, не сходил с ума, я просто боялся". Если вы хотите сохранить с ним доверительные и близкие отношения, никогда не говорите: "Ты не сошел с ума, а просто боишься".

Воспоминания.

Дети, как правило, любят слушать разные истории из жизни своих родителей, братьев и сестер. Как-нибудь вечером откройте старый семейный альбом и расскажите ребенку, кто это снят на фотографиях, где и при каких обстоятельствах сделаны те или иные снимки.

Игра теней.

Эта игра основана на активном использовании света и тени. В нее с удовольствием играют и взрослые и дети. Подвесьте в центре комнаты лист бумаги. Выключите свет и осветите фонариком лист с задней стороны. В это же время кто-нибудь должен шевелить пальцами и руками между листом бумаги и фонариком, проецируя на бумагу тень. Те, кто сидит перед "экраном", должны понять, на что похожи тени, и рассказать какую-нибудь историю. В эту игру лучше всего играть вечером в выходные дни, когда к вам в гости приезжают родственники и друзья.

Массаж.

По вечерам мы часто беседуем с ребенком, обсуждаем события дня, читаем, секретничаем. Однако бывает, что малышу недостаточно такого общения — он хочет почувствовать ваше прикосновение. Мягкий, ласковый массаж поможет ему успокоиться и заснуть. Что может быть приятнее нежного поглаживания спины, особенно если при этом еще и рассказывают сказку или тихо напевают песенку.



Если малыш перевозбужден, начните массаж со ступней (если только он не боится щекотки), предложив ему расслабиться и закрыть глазки. Помассируйте ноги в области икры, после чего у него должны расслабиться мышцы ног, а затем то же самое проделайте с руками малыша. Потом попросите его расслабить плечи и мягко их помассируйте. По завершении перейдите к шее и наконец к голове. Делайте это при слабом освещении, очень спокойно, говорите монотонным голосом или тихонько напевайте, и вы увидите, поможет ли это вашему ребенку заснуть.

Осторожные прикосновения.

Конечно, прикасаясь к ребенку, вы не хотели, вызывать у него сексуальные ощущения. По мере того как он взрослеет и развивается, необходимо напоминать ему, что никто не должен касаться его тела, вызывая неприятные ощущения. Внушите ребенку, что если такое произойдет, то, прежде всего, он должен рассказать об этом родителям - в таких обстоятельствах родители всегда могут помочь. Перед тем как ребенок пойдет в школу, объясните ему, что окружающие могут прикасаться к его телу, только когда он разрешит это: "А если тебе неприятно, значит, происходит что-то плохое".

Прикосновение к лицу.

Некоторые дети особенно любят, когда их перед сном успокаивают таким образом: закончив вечерний разговор и выключив свет, ласково проведите рукой по лицу малыша— по бровям, вокруг щек, над верхней губой, по подбородку и по лбу, — тихонько приговаривая: "Спи спокойно до утра"

Пальчиковые игры

Когда ребенок добрался до своей кроватки, а вы уютно расположились рядом, можно поиграть с пальчиками. Можно показывать различные фигуры и животных, а можно использовать считалки, игры-потешки «Пальчики» Раз-два-три-четыре-пять, вышли пальчики гулять (*поочередно разгибаем все пальцы, начиная с мизинца*). Раз-два-три-четыре-пять, в домик спрятались опять (*сгибаем все пальцы в том же порядке*). «Сорока – белобока» и другие.

Игры с язычком

Лежа в кроватке можно поиграть и с язычком: потянуть его к носику, достать языком до подбородка, надуть щеки как шарики, вытянуть губы трубочкой и др.



Возможности вечерних игр безграничны. Для психического и физического здоровья ребенка они чрезвычайно важны. С их помощью вы развиваете ребенка, а значит, развиваете и речь. И не забудьте пожелать друг другу добрых снов и приятных сновидений.

Пусть ваш вечер будет по-настоящему добрым!