50 идей для ритуала перед сном.

Ритуал - 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, вы можете придумать свои.**

1. Купаемся, можно с использованием эфирных масел с успокаивающим эффектом.

2. Чистим зубы и умываемся.

3. Игры с водой настраивают на спокойный лад. Можно наливать воду в мисочки из маленькой лейки, бросать в воду игрушки и потом вылавливать их оттуда чашкой, ситом и т.д.

4. Делаем легкий расслабляющий массаж.

5. Игровой массаж. Что-то вроде "рельсы-рельсы шпалы шпалы..."

6. Гладим по грудке или по животику. При этом можно что то монотонно рассказывать.

7. Смотрим в окно: можно смотреть на звезды, можно сказать "пока-пока" кошечкам и собачкам .

8. Закрываем шторы.

9. Читаем сказку.

10. После прочтения, если малыш ещё не уснул, можно обсудить сказку, позадавать вопросы, особенно если сказка терапевтическая. Такие сказки помогают справляться с трудностями, бороться со страхами. У меня в блоге вы можете найти такие сказки по тегу #svp\_сказки

11. Рассказываем сонный стишок, что-то вроде такого 👇 хотя можно и самим сочинить 😉

Глазки спят и щечки спят

У усталых малышат.

Спят реснички и ладошки,

Спят животики и ножки.

И малюсенькие ушки

Сладко дремлют на подушке.

Спят кудряшки, ручки спят,

Только носики сопят.

12. Сочиняем свою сказку, можно привлечь для этого ребёнка, чтобы каждый раз он добавлял что-то своё в сказку, её можно сделать "многосерийной".

13. Рассказываем истории из своего детства. Мне бабушка такие истории рассказывала, без них не засыпала.

14. Рассматриваем книжки с картинками. Будет здорово, если герои книжки будут готовиться ко сну или спать.

15. Поём колыбельную.

16. Слушаем успокаивающую музыку.

17. Слушаем аудиосказку.

18. 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!

19. Одеваем пижамку.

20. Укладываем спать игрушку, можно с собой под бочок.

21. Приглушаем свет в доме.

22. Включаем ночник.

23. Включаем проектор на потолок, звёздное небо обычно пользуется популярностью.

24. Рассказываем 5 хороших вещей, которые произошли за день.

25. Строим планы на следующий день.

26. Делаем расслабляющее дыхательное упражнение.

27. Можно использовать ролевые игры. Пусть после игры зайчик, мишка или кукла скажут ребёнку, что пора ложиться спать.

28. Считаем, как засыпают звёздочки, лампочки, овечки. Я говорю сыну "Смотри, все лампочки спят. Одна лампочка совсем устала и хочет спать, две лампочки засыпают...10 лампочек спят и Артёмке спать велят"

29. Загадываем сон. Из разряда "Я хочу, чтобы мне приснилось, что я космонавт..."

30. Обнимаемся и целуемся с папой и мамой перед сном.

31. Можно установить будильник за 5 минут до укладывания, чтобы команда «пора спать» исходила не только от мамы, но и от внешнего источника. Малыш будет знать, что с этого момента он начинает готовиться ко сну.

32. Пьём на ночь воду/молоко/успокаивающий чай.

33. Можно пить чай перед сном из кружки с изображением спящего зайчика, к примеру. Сейчас делают очень красивые кружки из полимерной глины. Но пить из такой чашки нужно будет только перед сном, чтобы была ассоциация на сон.

34. Убираем игрушки, книжки на свои места.

35. Если малыш боится засыпать один, можно "строить специальные ловушки" для страхов и ставить их перед входом в комнату.

36. На горшок перед сном.

37. Проветриваем комнату.

38. Многие дети любят посекретничать перед сном с мамой или папой.

39. Говорим, что пора ложиться спать.

40. Включаем белый шум.

41. Секретный поцелуй, который принесёт хороший сон, если быстро заснуть. Можно даже придумать место для хранения этих поцелуев. Под подушкой, в ладошке, за шиворотом.

42. Говорим сонную фразу, к примеру — "а теперь пора спать, чтобы набраться сил для нового дня".

43. 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.

44. Можно добавить ритуал на пробуждение. Перед сном мы говорим ребёнку, что утром под подушкой его будет ждать сюрприз. Это может быть открытка с добрыми пожеланиями от любимых героев, письма со списком приятных дел на новый день ("Сегодня тебя ждёт в гости бабушка.", "Сегодня ты будешь печь с мамой печенье").

45.Лежим и делимся секретами.

46.Укладываем спать игрушки

47.Читаем книжку

48. В окошке смотрим, как ездят машины и светят фонари

49.Поливаем цветы

50. Желаем спокойной ночи.