



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 приятный вечерний ритуал может помочь им успокоиться и подготовиться ко сну, и ваш ребенок будет с нетерпением ждать момента, когда он

сможет провести несколько счастливых минут, получая от вас теплоту и внимание. Для взрослых это тоже будут приятные и радостные минуты, когда можно посекретничать и выразить свои чувства.

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.

К детям, которые обычно засыпают с трудом, нужен особый подход. Укладывайте их спать одним и тем же способом. Например, ласково потирайте ребенку спинку или, слегка касаясь пальцами, поглаживайте личико, при этом повторяйте одно и то же стихотворение, хотя бы такое:

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

В этой статье мы предлагаем упражнения на релаксацию, которые могут быть особенно полезны некоторым детям.

Удобное место.

Постарайтесь сделать так, чтобы время, когда вы готовите малыша ко сну, было приятным и для вас. Поставьте около детской кроватки удобное кресло — лучше всего подойдет большое кресло-качалка. Эта немаловажная деталь сделает ваше общение с ребенком более непринужденным.

Вот несколько упражнений, которые помогут ребенку заснуть.

Волшебный ковер.

Выберите в комнате место, где было бы удобно рассказывать забавные истории.

Положите там коврик из ванной или маленький плед и назовите его "волшебным ковром". Сядьте на него вместе с ребенком.

Пусть малыш 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 зайдет за границы здравого смысла.

"Баю-баю".

Самый лучший способ помочь ребенку заснуть — тихо напевать какую-нибудь колыбельную песню. Выберите мелодию и напевайте ее каждый вечер перед сном в течение недели. Пусть малыш тихонько, без слов подпевает вам. И когда он начнет засыпать, вы осторожно уходите из спальни, продолжая напевать.

Ваш репертуар может включать в себя традиционные колыбельные, современные песни о любви или народные мелодии. Ребенок может сам предложить песню из тех, которые разучивает в школе или в детском саду.

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.

Вечерний дневник.

Для этого занятия подойдет блокнот, записная книжка в переплете или просто листы бумаги.

Вместе с ребенком записывайте, какие примечательные события произошли в этот день. Спросите, что ему особенно запомнилось, и запишите. Некоторые дети будут с удовольствием долго и подробно рассказывать о том, что им хотелось бы записать. Другим потребуются наводящие вопросы: что тебе понравилось сегодня больше всего? Тебя что-нибудь расстроило? Ты хочешь завтра опять этим заняться? Вспомни какой-нибудь забавный случай. Расскажи, что нового ты узнал сегодня. Тебе это было интересно? Что ты хотел бы записать в дневник?

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?"

Пространственное восприятие.

Изготовьте панно, приклеив большой кусок однотонной фланели на картон. Из разноцветного фетра вырежьте разнообразные фигуры. Например, несколько больших, средних и маленьких квадратов; синих, красных и желтых треугольников. Кроме того, вырежьте длинную полосу из черной фланели.

Пусть ваш ребенок красиво оформит конверт, папку или коробку для хранения этих предметов. Держите конверт в спальне, и когда наступит вечер, поиграйте с ними. Вот несколько вариантов игры. По очереди располагайте фигуры сверху и снизу черной полосы: в один из вечеров разложите их по размеру, в следующий раз — по цвету. Попросите ребенка найти самый большой красный треугольник и поместить его над черной линией. Затем вы, по просьбе ребенка, кладете самый маленький треугольник над полосой. Или так: найдя самый большой прямоугольник, ребенок должен разместить внутри него самый маленький кружок. На следующий вечер можно разложить фигурки по цвету или форме. Во время игры старайтесь использовать сравнения при описании предметов. Используйте такие слова, как "большой", "огромный", "гигантский"; "меньше чем...", "больше чем...", "такой же, как..."

Чтобы внести разнообразие в эту игру, используйте печатные буквы. Их можно купить, или сделать из фланели, или написать на большом листе бумаги — по несколько одинаковых букв. Тогда можно предложить ребенку задание найти, например, все буквы "М". При этом заметьте, сколько времени ему потребуется на поиск. Найдя буквы, он может сосчитать их. Если буквы нарисованы на листе бумаги, обведите их кружками.

Рассказ об игрушке.

У большинства детей есть игрушечные животные. Ложась спать, малыш чувствует себя в безопасности, если рядом с ним лежит любимая кукла или зверюшка. Поэтому сделайте одну из игрушек главным персонажем вечерней сказки. Пусть ребенок сам выберет, какую захочет, и расскажет о ней историю. Только нужно обязательно помочь малышу.

Начните рассказ, а затем предложите ему продолжить. Например: "Жил был лев по имени... Лев жил в... Он очень любил есть..." Теперь спросите: "Как ты думаешь, кто был его другом?" Это позволит пробудить воображение и фантазию ребенка. Поинтересуйтесь, где лев любил гулять, о чем он думал, просыпаясь по утрам, и т. д. Постарайтесь понять все, о чем хочет сказать ребенок, и помогите ему сочинить интересную историю.

Почитаем вместе.

Все родители знают, какую важную роль в развитии ребенка играет чтение. Это занятие традиционное, но 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 — советуйтесь с библиотекарем, педагогом или просматривайте проспекты и другие информационные источники о лучших книгах для детей. Необходимо подбирать издания, соответствующие 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. Если ребенок, увлекаясь, не может остановиться, тогда заранее вложите закладку на несколько страниц вперед и заканчивайте чтение, когда дойдете до этого места.

Супер-герой.

Конечно, чтение вслух, рассказы и придумывание всякого рода историй перед сном доставляют ребенку огромное удовольствие. Вот один из способов, как рассказывать сказки, чтобы ребенок почувствовал к ним особый интерес. Придумайте рассказ, героем которого, конечно, должен быть ваш ребенок. Он решает все сложные задачи и находит выход из любого положения. Например, после многочисленных причудливых поворотов сюжета ваш рассказ приблизился к моменту, когда "Маленький львенок потерялся; он жалобно скулит, не зная, куда идти, сворачивается клубочком на земле и вот-вот заплачет. Как вдруг появляется... Салли. Салли пришла, чтобы выручить его. Только она знает, что делать".

Мой календарь.

Если у вас на кухне висит календарь, где отмечаются важные события в жизни семьи, или просто есть записная книжка, без которой не обойтись, ребенок,

подражая вам, непременно захочет завести свой календарь. Возьмите для этого бумажные карточки, проколите дырки в уголках и скрепите их металлическим кольцом или веревочкой. Проставьте на каждой карточке с одной стороны число — от 1 до 28, 30 или 31, в зависимости от месяца. Каждый вечер вы или ребенок должны рисовать на обратной стороне карточки картинку, изображающую какой-то эпизод проведенного вами дня. Обсудите с ребенком, как у него прошел день и выберите событие, которое можно изобразить на бумаге. Прочитайте календарь заранее и отметьте в нем наиболее важные дела, которые вас ждут в течение недели или месяца. Можно оставлять в нем записки друг другу: "Мама, вспомни про воздушные шары", "Дэвид, не забудь убрать постель".

Знаешь ли ты, что я чувствую?

Время перед сном — самый удобный момент для доверительного, задушевного 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 Мэта?"

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".

Друзья на картинке.

Если вы собираетесь уйти из дому на целый день, попросите ребенка просмотреть старые журналы (которые вам не нужны) и найти в них картинки с детьми или животными. Пусть кто-нибудь поможет ему вырезать их и приклеить на лист плотной бумаги. Вечером, перед сном, поговорите с ребенком об этих картинках. Посоветуйте ему придумать животному или человеку имя, семью, друзей, любимые игры, любимую еду.

Соберите коллекцию таких картинок, и пусть малыш выберет из них ту, о которой он хотел бы поговорить этим вечером. Можно познакомить один персонаж с другим.

Вместо того чтобы читать ребенку нотацию о том, как себя вести, можно использовать для этого картинки — расскажите, как должен поступить ребенок, изображенный на той или иной картинке.

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.

Лицо на стене.

Впервые мы узнали от соседей, как интересно играть в "лицо-призрак". Вырежьте в центре листа бумаги губы, нос и глаза. Затем, находясь в темной комнате, осветите фонариком одну сторону листа, и вы увидите, как на стене появляется страшное лицо. Придумайте ему имя и, конечно, "биографию". На следующий вечер сделайте другое "лицо". Пусть "призраки" встретятся друг с другом и развлекут вас забавной ночной историей.

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 чувствовать 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 сделайте 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 бы 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".

"Карта" массажа.

Существует особый способ массажа спины, специально предназначенный для того, чтобы научить ребенка легко распознавать на географической карте стороны света.

Начните поглаживать спинку малыша, поясняя, в каком направлении вы это делаете. Если ваша рука движется вверх, значит вы направляетесь к "северной" части спины. Если вниз — скажите, что вы путешествуете на "юг". Почешите ему левый бок и объясните, что это "запад". Затем переместитесь направо, к "восточному боку". И когда ребенок научится распознавать стороны света, он сможет сам сказать вам, в каком направлении его нужно помассировать. На следующий вечер можно поменяться местами, попросив ребенка, чтобы он в определенном направлении погладил вам спину. Когда малыш начнет хорошо

различать стороны света, расскажите ему о северо-западе, юго-востоке. Позже повторите "урок", глядя на глобус или географическую карту.

Беседа у телевизора.

Обращали вы внимание на то, каким образом родители используют телевизор? Для большинства из них — это способ занять ребенка, когда нужно сделать свои дела.

Однако телевизионные передачи предоставляют нам хорошую возможность для общения с ребенком. Хотя бы раз в неделю посмотрите с ребенком его любимую передачу. Но сначала надо, чтобы малыш подготовился ко сну. Затем, обнявшись, удобно устраивайтесь на кушетке, на полу или в кресле и смотрите передачу, при этом обсуждая ее.

У кого из вас есть видеомэгабитофоны, необязательно смотреть программы, которые демонстрируются на телеканалах. Запишите понравившуюся ребенку передачу на кассету и просматривайте ее вместе в удобное время. Кассету с видеозаписями о путешествиях, спортивных соревнованиях можно взять и напрокат. Фильмы о подводном мире и жизни животных особенно хороши для совместного вечернего просмотра. Если перед сном вам вместе лишь изредка удастся посмотреть телевизор, такое развлечение станет хорошим подарком для ребенка — ведь ваша компания будет ему особенно приятна. Пусть кто-нибудь другой из членов семьи отвечает на звонки и улаживает домашние дела. Относитесь к этому вечернему ритуалу серьезно и с полным вниманием, тогда ребенок поймет, что он многое для вас значит.

Утомленная парочка.

Если день выдался трудный и вы устали, вам обоим необходим именно такой отдых. Выключите свет, лягте рядом с ребенком на кровать, разумеется, если позволяют ее габариты, и скажите: "Папа (или мама) сегодня вечером ужасно устал(а), поэтому не можешь ли ты рассказать мне какую-нибудь хорошую сказку, чтобы мне легче было заснуть. Посмотрим, кто из нас заснет первым". Попытайтесь заснуть рядом с малышом. Если кровать маленькая, возьмите подушку и расположитесь рядом на полу.

Не привыкайте

Вполне возможно, что вам понравится иногда вздремнуть рядом с малышом, и вы начнете делать это регулярно. Однако не следует превращать это в привычку,

поскольку ребенок тогда сможет засыпать только рядом с вами, что может оказаться не всегда удобно. Лучше делать это изредка, когда вы уверены, что вам ничто не помешает.

Текущие события.

Ваш ребенок, по-видимому, уже привык к тому, что вы читаете газеты и журналы. Просматривая их вместе с вами, он почувствует себя взрослым и ему будет особенно интересно, если вы расскажете о том, что изображено на картинках. Не забывайте, что малыш только играет во взрослого, но при этом еще ребенок, поэтому, давая пояснения, постарайтесь избегать сложных терминов, которые могут его утомить. Кроме того, разумно выбирайте темы.

Показывайте друг другу картинки в журналах и газетах и подробно рассматривайте важные и интересные детали. Помогите ему подключить воображение и выявить способность оценивать, тогда вы поймете, что он видит на картинке. Вот некоторые вопросы, которые могут быть полезны.

Что происходит на картинке?

Как ты считаешь, часто ли люди делают это?

Ты тоже хотел бы заниматься этим? А как бы ты это сделал?

Именно так наш четырехлетний друг Адам во время последних президентских выборов стал очень хорошо разбираться в событиях. Он узнавал кандидатов, увидев их в газете или журнале, и всех агитировал за своего избранника.

Звездочет.

Это занятие может показаться не таким увлекательным, если вы живете в городе. Но если у вас есть дом в пригороде, а еще лучше в сельской местности, эта игра оставит неизгладимое впечатление у вас и вашего малыша. Вы можете превратить ее в ежегодный ритуал, когда отдыхаете за городом. Если метеорологи предсказывают ясную и теплую погоду, позвольте ребенку не ложиться спать до темноты, и вместе отправляйтесь на улицу, захватив спальный мешок или одеяло и подушку. Лягте поудобнее и смотрите на звезды, обсуждая то, что видите. Если вам удастся найти время для этого занятия, вы не пожалеете.

Небольшая подсказка

Постарайтесь избегать вопросов, на которые можно ответить только словами "да" и "нет".

Разговор о завтрашнем дне.

Многие дети любят спрашивать: "А что будет завтра?" Разговоры о том, что их ждет впереди, вырабатывают у детей способность планировать поступки, ставить перед собой цель, а также развивают искусство логической оценки событий. Перед тем как поцеловать ребенка на ночь, постарайтесь обсудить, как прошел у него день и что его ждет завтра. Пусть он сам попытается определить дела на завтра. Например, он может придумать, что будет есть утром; чем займется, когда вы уйдете на работу; или решить, из какого окошка помахать на прощание рукой. Если на следующий день предстоит что-то особенное — гость к обеду, визит к бабушке, покупка новых ботинок, вы получаете прекрасную возможность вспомнить об этом.

Составляя план, помните не только о домашних делах, но и о времени для развлечений. Однако накануне вечером не планируйте каких-либо срочных и обязательных дел, которые непременно надо закончить или начать и которые грозят ребенку неприятностями — например, визит к зубному врачу.

У малышей недостаточно развито чувство времени, поэтому попытки распределить свой день вносят элемент предсказуемости и безопасности их жизни.

Когда вы желаете детям "спокойной ночи", им становится так тепло и приятно, что часто они не хотят вас отпускать. Мы хорошо знаем, как всякий раз, когда родители собираются выйти из комнаты, ребенок умоляюще повторяет: "Ну еще чуть-чуть..." Вместо того чтобы резко выйти, дайте ему понять, что действительно пора прощаться. Достаточно будет сказать: "Поговорим еще чуть-чуть, и я уйду", или можно спеть прощальную песенку, или произнести несколько слов вместе, или погладить его по спинке. Сказав, что наступило время прощания, обязательно держите свое слово. Пусть ребенок знает, что вы очень серьезно относитесь к этой процедуре и не намерены поддаваться на его уловки. Если вы держитесь твердо, ребенок скоро привыкнет к этому, и вечернее прощание станет для вас обоих приятным моментом, а не постоянной борьбой за ваше право уйти.

Детей легче уложить в постель, если они знают, что у них уже не получится снова начать "бродить по дому". Поэтому, когда укладываете ребенка спать, включите ночной свет и объясните ему, что, пока горит ночник, он должен лежать в постели — спать, размышлять или, если вы позволите, слушать музыку.

Прогони привидение.

Беспокоят ли вашего ребенка кошмары? Объясните своему маленькому трусишке, что привидения и чудища живут только в воображении человека. Поэтому ими можно управлять, просто приказав им исчезнуть. Расскажите ему, что это можно сделать даже мысленно. Однако иногда требуется дополнительная помощь.

Предложите малышу какое-нибудь специальное "средство от привидений". Можно взять маленький мешочек с "волшебным" порошком (мука, тальк, сахарная пудра — все подойдет). Нужно посыпать порошком края постели, чтобы убедить его, что он защищен от чудища. Можно распылить его в воздухе, придав туману легкий приятный запах. Или же попрыскайте вокруг кровати "волшебной" водой из бутылочки, предварительно добавив туда несколько капель ванилина или мяты.

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".