



Укладываем
игрушки



Читаем сказку



Читаем молитву



Чистим зубы



Купаемся



Слушаем
колыбельную
или сказку



Делаем
дыхательные
упражнения

Говорим
Спокойной
ночи!



Смотрим
на звезды



Идем в туалет



Кушаем



Развивающие
занятия



Пьем воду
или кефир



Расслабляющий
массаж



Загадываем сон



Шепчем
приятные слова



Выключаем ночник



Выбираем
пижаму

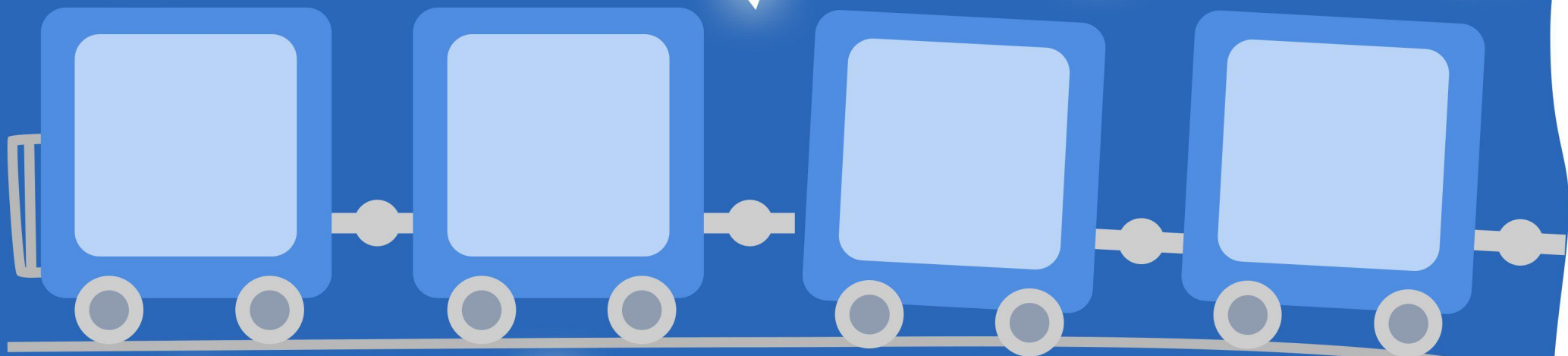


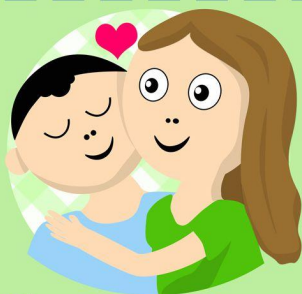
Вспоминаем
хорошие вещи
за день



Поцелуи
и объятия

Готовимся ко сну





Обнимаемся
и целуемся



Читаем сказку



Укладываем
игрушки



Слушаем
колыбельную



Развивающие
занятия



Кушаем



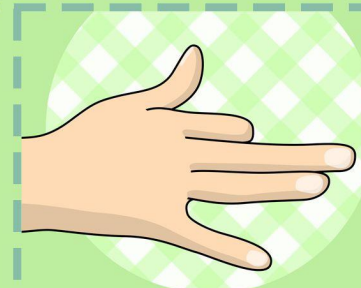
Закрываем
шторы



Выбираем
пижаму



Кладем в кроватку
сюрприз



Пальчиковые
игры



Идем в туалет



Занятия для
мелкой моторики

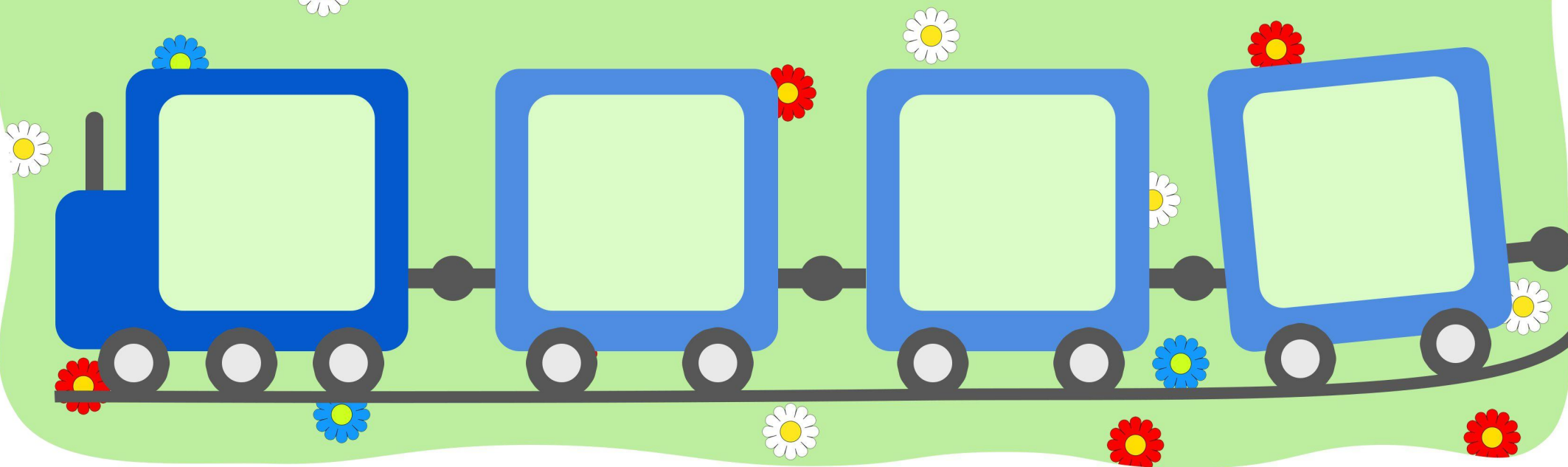
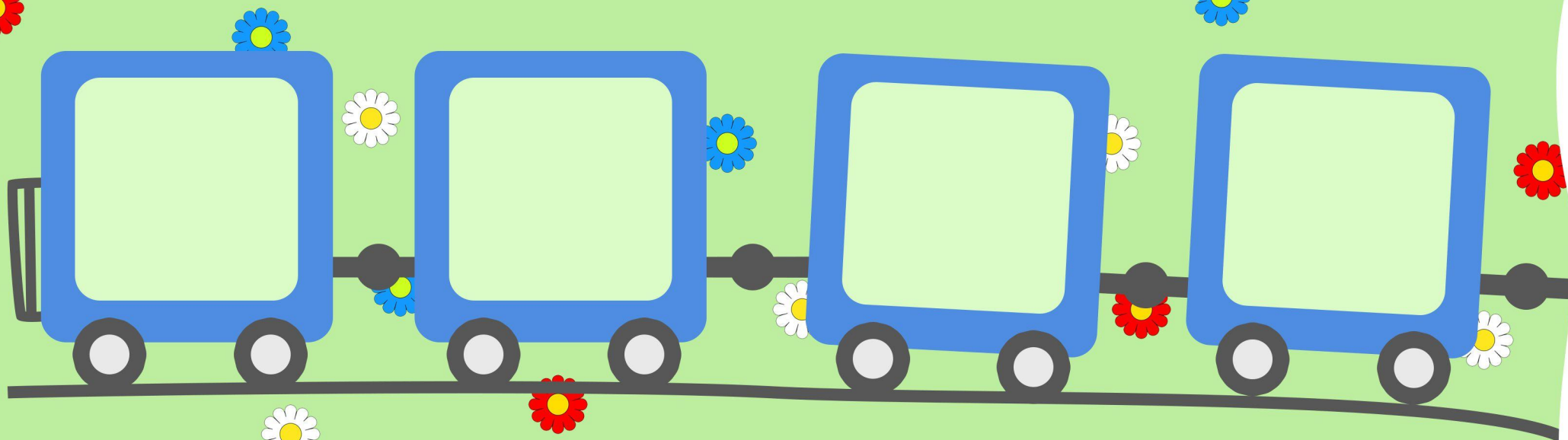


Машем
птичкам



Массаж
по спинке

Готовимся к дневному сну





Что такое ритуал и в чем его волшебство?

от Центра детского сна и развития BabySleep

Детский сон – это процесс, на который родители могут влиять. Правильная организация сна – ключ к решению многих проблем. Подготовка ко сну и ритуал укладывания помогают настроить ребенка и расслабить его перед сном.

Что такое ритуал укладывания и зачем он нужен?

Ритуал – это несколько действий, повторяющихся в определенной последовательности перед каждым укладыванием на сон. Ритуалы на дневной и ночной сон могут отличаться друг от друга. Важно, чтобы они всегда оставались неизменными.

Благодаря ритуалу укладывания малыши:

- Понимают, что пришло время ложиться спать, ведь ребенок знает, что после одного действия мама сделает другое, потом третье, а потом придет время сна.
- Расслабляются, получая удовольствие от придуманных мамой действий.
- Насыщаются вниманием и любовью перед сном от самого родного человека. Это важно, т.к. дети могут воспринимать сон как разлуку. Насыщение контактом и вниманием поможет малышу легче согласиться на временное расставание.

У каждого малыша разные особенности нервной системы, темперамент и потребности. Поэтому и ритуал у каждого свой: кому-то он нужен подлинней, кому-то — короче. Одному ребенку нужна песенка или сказка (с удовольствием слушает), другому – посмотреть перед сном книжку, третьему необходимы поглаживания.



Важно! Обнимать и целовать ребенка в любом возрасте перед сном.

Из чего складывается хороший ритуал укладывания:

- Комната для сна заранее готова (свет приглушен, кровать разобрана, пижама выбрана, комната проветрена)
- Действия ритуала приятны и взрослому, и ребенку.
- Продолжительность и составляющие ритуала зависят от возраста и потребностей малыша.
- Проводится только один раз перед каждым сном.
- Организован в правильное время, учитывая возрастные нормы сна и бодрствования ребенка → читайте в статье «[Нормы сна и бодрствования](#)».

Обычно около 3 дней уходит на то, чтобы подобрать подходящий ребенку ритуал. И примерно 2 недели нужно, чтобы ритуал стал привычным и начал работать как помощник в укладывании.

Для качественного расслабления перед сном важно плавно подвести ребенка к ритуалу. И в этом вам поможет «мостик ко сну» – примерно час (время индивидуально), который вы проводите с ребенком в максимально спокойной обстановке: кормите его, читаете, играете в тихие игры (лепите, рисуете, играете с сенсорной коробкой, собираете мозаику).

Что не является ритуалом и точно помешает засыпанию?

- Просмотр мультиков
- Игры на планшете
- Активные игры или игрушки со звуками и подсветкой
- Слишком активное поведение взрослого



Как составить ритуал?

Плакат-игра от BabySleep и Kidiki.Club поможет вам составить собственный ритуал для отхода ко сну. В игре есть карточки с действиями для «мостика» – занятия, спокойные игры, прием пищи. И есть карточки для ритуала перед сном.

Приклеивая карточки к вагонам поезда вместе с ребенком, вы поможете малышу в игровой форме запомнить, что нужно сделать перед сном. А потом можно попросить малыша вспомнить последовательность действий и прикрепить карточки в правильном порядке самому.

Составить свой ритуал вам помогут эти вопросы:

1. Сколько лет вашему малышу?
2. Какие действия из предложенных в игре вам приятнее всего делать?
3. Успокаивает ли это действие вашего ребенка или возбуждает, будоражит его?

Вы придумали ритуал, но ребенок все равно долго засыпает или просыпается ночью? Причина может быть в режиме, ассоциациях на засыпание или накопившейся усталости. С этим работают консультанты по сну BabySleep уже более 15 лет. Даже если ребенок никогда не засыпал сам – он может уснуть за 5-15 минут и спать без пробуждений (с учетом особенностей возраста).

Напишите нашему администратору

Нажмите на удобный вариант — сразу откроется чат

Telegram

WhatsApp

Max