**Как уложить ребенка спать**

* Установите точное время укладывания спать (оптимально - 21.00). Не отступайте от этого времени даже в выходные дни, помните, что для маленького ребенка режим очень важен!
* Выработайте свой приятный для ребенка и взрослых ритуал укладывания спать и выполняйте его каждый вечер.
* Вода очень расслабляет малыша. Вместе с ней уходят

все дневные переживания. Вечернее купание, умывание -

ваш помощник.

* Любимая пижама малыша - маленькая, но очень важная

деталь. Одевайте ее уже на кроватке. Можно

одновременно сделать ребенку расслабляющий

массаж.

* Рассказывание сказки на ночь - любимейшая часть

ритуала. Можно придумывать истории самим.

* Ритуал укладывания спать должен прекращаться до того,

как ребенок уснул, иначе он может создать

зависимость, от которой трудно будет избавиться.

* Несколько раз после того, как ребенок был уложен в постель, родители могут вернуться, чтобы приласкать малыша без его просьбы. Так малыш убедится, что родители не исчезнут в то время, когда он спит. К детям, которые обычно засыпают с трудом, нужен особый подход. Укладывайте их спать одним и тем же способом, читайте одно и то же стихотворение, сказку... Это все вносит в жизнь ребенка элемент предсказуемости, безопасности.
* 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,но не вставать с постели
* Успехов вам !