8 вопросов, которые важно задать ребенку перед сном

8 вопросов, которые важно задать ребенку перед сном

Знаете, в чем отличие детского и взрослого восприятия времени? Для нас, взрослых, оно движется, бежит гораздо стремительнее. Наши взрослые дни более динамичные, событий в них много, как деталей в паззле на 1000 деталей. У ребенка таких событий-"паззлов" меньше - проснулся, умылся, пошел в садик, поел, поспал, поиграл, мама забрала - поэтому малышам свойственно запоминать самое сильное ощущение дня, независимо от того, позитивное оно или нет.

Если кроха засыпает грустным, встревоженным или в слезах, неприятный осадок не развеивается, а оседает в подсознание темной капелькой ощущения "я плохой", "меня не любят", "мир, в котором я живу, ко мне не добр". Давайте переиграем этот сценарий, тем более, что это очень просто.

Даже если день был полон шалостей малыша и ссор с ним, прежде чем ложиться спать, постарайтесь завершить его на позитиве. Если завершить день позитивно, то и завтра начнется на позитивной ноте, а значит, настроение с которым мы завтра проснемся, будет хорошим. Для такого результата достаточно нескольких спокойных добрых фраз и чуточки смеха перед сном. Эти 8 вопросов, которые подытожат прожитый день, помогут настроить себя и ребенка на спокойную ночь и хороший новый день.

♥ Что у тебя сегодня днем было интересного (веселого, смешного)?

♥ Что бы ты хотел/хотела в этом дне изменить?

♥ Что тебя сегодня удивило?

♥ Какого цвета этот день?

♥ Что бы ты хотел/хотела делать завтра?

♥ С кем бы тебе хотелось его провести?

♥ Что бы ты съел/съела на завтрак завтра?

♥ Как думаешь, что тебе приснится сегодня ночью?

К слову, совсем необязательно задавать все вопросы, особенно если кроха расстроен или, наоборот, перевозбужден. Задайте один-два, и они сблизят вас, улучшат настроение. Вы можете добавить и свои вопросы в эту подборку, упростить или усложнить их.

Например, совсем маленьким подойдут более простые вопросы, а деткам постарше понравится поразмыслить над своими чувствами, помечтать. Самое важное в таком "на сон грядущий" диалоге то, что вы даете малышу понять, как он вам дорог со всеми своими мыслями, шуточками и планами на завтра. Эти теплые ощущения укутывают мягким облаком любви и дарят самые цветные сны.

Материал подготовили воспитатели Макурина Т.М

Пузикова С.В.