

16 СПОСОБОВ ЗАНЯТЬ РЕБЕНКА ПЕРЕД СНОМ

1. 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.

2. 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?

3. 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?»

4. 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.

5. 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. Употребляйте 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.

6. 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.

7. 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... Вика. Вика пришла, чтобы выручить его. Только она знает, что делать».

8. 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.

9. 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.

10. 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.

11. 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.

12. Знаешь ли ты, что я чувствую? Время перед сном — самый удобный момент для доверительного, душевного 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 Лёшу?» Разговор должен начинаться 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.

13. 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 видеомagnetофоны, 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.

14. 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.

15. 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.

16. 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 того 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. Пролистайте 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», «Саша, не забудь убрать постель»