

Что делать, если ребенок не хочет идти спать:

- Замечайте первые признаки переутомления (капризничает, трет глаза, зевает).
- Переключайте ребенка на спокойные игры (например, совместное рисование, сочинение историй), попросите ребенка говорить шепотом, чтобы не разбудить игрушки.
- Во время вечернего туалета дайте ребенку возможность поиграть с водой.
- Оставайтесь спокойным, не впадайте в ярость от непослушания ребенка.
- Погладьте ребенка перед сном, сделайте ему массаж.
- Спойте ребенку песенку.
- Пообщайтесь с ребенком, поговорите с ним, почитайте книгу.