

Думаю, вы со мной согласитесь, что родителям приходится прикладывать много сил, чтобы уложить малышей вечером спать.

Быстрее уснуть помогают нехитрые, но приятные ритуалы, которые надо проводить с детьми каждый вечер. На первых порах это может показаться сложным, зато потом детский организм сам будет воспринимать их как сигнал к отбою.

Приёмы, которые хорошо работали у нас в семье:

- чтение сказок, причём читать нужно мелодично и монотонно, постепенно замедляя темп речи;
- любимая игрушка: пусть у ребёнка появится игрушка, которую он будет брать с собой перед сном; расскажите, что она защитит его ночью, позаботится о том, чтобы снились только приятные сны;
- ужин минимум за три часа до отбоя;
- тактильный контакт: посидите рядом, погладьте спинку, потеревите волосы, поцелуйте носик, ушки и щёчки.

Помните: если удастся приучить быстро и без проблем засыпать с малых лет, это качество сохранится и в подростковом возрасте.

В этой истории малыш вместе с Конни придумает новые вечерние ритуалы и научится быстрее засыпать по вечерам.

Лана Богомаз,
главный редактор
«Альпина.Дети»



Конни не может уснуть

История Лианы Шнайдер
С иллюстрациями Янины Гёрриссен

альпина
.дету

2019

Папа устраивается поудобнее на кровати и начинает читать Конни сказку. В этот раз про мальчика, который считает овечек, чтобы заснуть. А потом ещё одну — про мохнатого монстра.

— Пап, а монстры существуют на самом деле? — спрашивает Конни.

— Нет, — улыбается папа.

Но Конни хочет, чтобы он всё-таки проверил, нет ли кого-нибудь под кроватью. Папа находит только полосатый носок и белого медвежонка. Никаких монстров под кроватью нет!







— Ты сегодня как маленький медведь-шатун, —
удивляется мама.

Конни хихикает.

— На сегодня хватит перекусов. Ты хорошо поужинала
и уже почистила зубы.



Тут на кухню заходит папа с Якобом на руках. Малыш проголодался и плачет. Мама берёт Якоба, чтобы покормить.

— Это несправедливо! — возмущается Конни. — Почему Якобу можно сейчас есть и не спать, а мне — нет?



Конни, кажется, наконец устала.
Она забирается в кровать, Мяф сворачивается
клубочком у неё в ногах. Конни лежит очень
тихо, чтобы не разбудить его.

А чтобы побыстрее заснуть,
она решает считать.
Только не овечек, как мальчик
из той сказки, а котят,
которые запрыгивают на кровать.
Конни представляет их и считает:

— Один... два... три...

Конни доходит до двадцати...

— А дальше? Что же идёт дальше —
двадцать одиннадцать или двадцать один?

Пока Конни это обдумывает,
она засыпает.



Гид для родителей. Как заниматься с Конни?



Пробуждаем интерес к чтению

Малыши такие нетерпеливые, так и норовят поскорее перевернуть страницу, не успев дочитать до конца. В книгах про Конни иллюстрации на каждой страничке, и они точно совпадают с текстом. Ваш малыш сможет считывать историю с картинок.

Учите ребёнка читать вместе с Конни!



Тренируем речь

Изучили все иллюстрации? Предложите малышу рассказать, что происходит на картинках. Вот папа читает Конни сказку на ночь. Про кого эта книжка? Как думаешь, она нравится Конни?

Развивайте речь и воображение ребёнка вместе с Конни.



Тренируем память

Вы уже прочитали историю? Тогда закройте книгу и предложите малышу вспомнить, про что была эта история. Как думаешь, почему Конни никак не могла уснуть? Как мама с папой старались ей помочь?

Развиваем память вместе с Конни.

Конни каждый день открывает для себя что-то новое. Следите за её новыми приключениями!



Новинка



Новинка



Бestseller



Бestseller