



Училище за родители

Вечерният ритуал – ключът към спокойния сън

„Още една приказка!“

„Не ми се спи!“

„Искам вода!“

„Само още пет минути!“

Звучи познато, нали?

Вечерта често е най-натоварената част от деня. Детето е уморено, родителите също, а заспиването понякога се превръща в истинско изпитание. Добре изградената вечерна рутина може да промени това.

Защо ритуалът е важен?

Повтарящата се последователност от действия дава на детето усещане за предвидимост:

- Баня
- Пижама
- миене на зъби
- приказка
- прегръдка
- лека нощ

Когато тези действия се случват приблизително по един и същи начин всяка вечер, детето постепенно разбира: *„Денят приключва. Време е за почивка.“*

По-малко екрани преди сън

Последните минути преди лягане е добре да бъдат спокойни. Вместо телефон или таблет можем да изберем книга, разговор или тиха игра.

Постоянството е по-важно от съвършенството

Не е необходимо всяка вечер да бъде абсолютно еднаква. По-важно е детето да има предвидима последователност и усещане за сигурност.

Последните думи за деня имат значение

Преди да заспи, детето има нужда да усеща близост. Можете да го попитате: *„Кое беше най-хубавото нещо днес?“* или просто да кажете: *„Гордея се с теб. Обичам те. Утре ни очаква нов прекрасен ден.“*

Тези малки думи остават.

И още нещо...

Понякога най-доброто, което можем да дадем на детето преди сън, не е още една играчка, още едно видео или още една приказка. А 20 минути спокойно присъствие. Без телефон. Без бързане. Без задачи. Само мама, татко и детето.

Защото спокойната вечер създава спокойна сутрин, а спокойното дете е готово да играе, учи и открива света.