

## РЕБЕНОК НЕ ХОЧЕТ ИДТИ СПАТЬ

- Замечайте первые признаки переутомления (капризничает, зевает, трет глаза и т.п.).
- Переключайте ребенка на спокойные игры, попросите его говорить шепотом, чтобы не разбудить игрушки.
- Во время вечернего туалета дайте ребенку возможность поиграть с водой.
- Оставайтесь спокойными, не впадайте в ярость от непослушании ребенка.
- Погладьте ребенка перед сном, сделайте ему массаж.
- Спойте ребенку колыбельную.
- Пообщайтесь с ребенком - поговорите с ним, почитайте книгу.