Привет!

Я — Конни. Давай дружить!

Я живу с мамой и папой.

Я очень люблю красный цвет,
полосатые футболки
и яркие носки.

Мне нравится играть, рисовать
и узнавать что-то новое.
Каждый день со мной происходит
столько интересного!
Совсем как у тебя.

Давай расти вместе!

Я расскажу тебе всё-всё-всё!

Нам будет весело!

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, потеребите 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 .дети
2019

Конни с друзьями сидит в читальном уголке и слушает, как воспитатель читает сказку о весне.

Погода за окном, правда, совсем не весенняя. Очень холодно. Дождь стучит по стеклу, а ветер дует так сильно, что гнутся деревья. В такую погоду в детском саду никто не гуляет. Ребята вместе с воспитателем играют и читают.

После обеда погода лучше не становится. Вернувшись домой из детского сада, Конни зовёт в гости свою подругу Юлию.

После ужина Конни играет с мамой и папой в «Мемори». Она выигрывает целых два раза, папа один раз, а маме вообще не удаётся выиграть.

— Пора ложиться спать! — говорит она, собирая игру в коробку.

— Давай поиграем ещё во что-нибудь! — просит Конни. — В прятки! Или в цирк! Мам, тебе же нравятся прятки!

Конни сегодня так мало гуляла и играла, что совсем не устала.

Но маме уже не хочется играть.

Конец ознакомительного фрагмента.
Приобрести книгу можно
в интернет-магазине «Электронный универс»
(e-Univers.ru)