Что делать, если ребёнок не хочет идти спать

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