**Игры при проблемах с засыпанием**

**Разговор "Что если..."**Что если бы вашим детям никогда не нужно было спать (потому что им дали бы в качестве научного эксперимента какую-нибудь таблетку)? Спросите их: Как они провели бы ночь, когда все остальные спят? Как бы они себя чувствовали, если весь дом был бы в их распоряжении? Чем занялись бы ваши малыши, соскучившись от такой массы свободного времени? Как бы они расслабились? Поскольку дети не смогли бы забыть все события прошедшего дня и освежить свои головки сном, как они рассеялись бы и подготовились встретить новый день? Как бы они объяснили другим людям, почему они не должны были спать? Как поступили бы ваши дети, если бы их пригласили на вечеринку в то время, когда нужно спать, или если им пришлось бы отправиться в ночной лагерь? Как бы они объяснили, почему не видели снов? После того как дети подумают о том, что это такое — никогда не спать, задайте им вопрос: согласились бы они принять участие в таком эксперименте, если бы им это предложили?

**Дочки-матери**За полчаса до сна ребенок начнет укладывать свои игрушки спать. Сначала он поведет своих любимцев мыть ручки и ножки. Затем все вместе идут в спальню и укладываются по своим кроватям. Всем куклам надо спеть колыбельную с закрытыми глазами. После гасится свет и ставится условие, что никто не должен разговаривать. Такая длинная игра успокоит ребенка.

**Волшебник сна**Можно сделать вместе с ребенком волшебную палочку. При свете ночника этой палочкой ребенок касается всех предметов в комнате и говорит: «Вот и комод заснул...». После того как все предметы «заснули» , «волшебник» сам ложится в кровать и прикасается к себе волшебной палочкой и говорит: «И я буду спать». Выключается свет. Игра закончена.

**Дочки-матери наоборот**Играют дочка и мама или папа и сын. Дочка должна занять место мамы, а мама — место дочери. Постепенно новая дочка становится непослушной. А настоящая дочка должна придумать, как непослушную успокоить. Она может её уговаривать или наказать. Можно помочь ребёнку в принятии решения.