

## «Пора вставать!» Как разбудить ребенка, чтобы утро стало добрым?



Во многих семьях утренний подъем в детский сад является огромной проблемой. Дети отказываются расставаться с тёплой постелькой, тянут время, не хотят одеваться, мамы и папы торопятся и раздражаются, впадают в утренние крайности, связанные с пробуждением ребенка. Такое утро сложно назвать добрым, ведь оно не заряжает бодростью и хорошим настроением, а оставляет только негативные эмоции на весь день. Как же сделать утро добрым для малыша и не быть расхитителем его жизненной энергии? Как разбудить ребёнка, как вести себя с ним, чтобы подарить ему и себе хорошее настроение на весь день? Вот что советуют **психологи**.

### 1. Чтобы утро было добрым, вечером перед сном не портите вашему



Загружено на Lavola.ru

мальшу настроение. Все проблемы и недовольства решайте днем. Не лишайте ребенка возможности быть ребенком. Почитайте ему на ночь его любимую сказку или расскажите историю из своего детства. Поцелуйте, погладьте по спинке. А главное - не забудьте пожелать спокойной ночи и добрых снов. Настраивайте его на сон. Все ваше поведение, интонации, то о чем вы с ним говорите, как к нему прикасаетесь — все должно быть направлено на постепенное снижение активности и усыпление.

### 2. Придерживайтесь приятных церемоний пробуждения.

Никто лучше не может знать своего ребенка, чем его мама. Не вытаскивайте его из сна, не прогоняйте сон. Потихонечку развеите сон, как утренний туман. Прежде чем разбудить малыша, создайте благоприятную обстановку, исходя из предпочтений ребенка. Некоторые дети любят просыпаться под музыку, другие — от ласкового поглаживания мамы. Сначала войдите к нему в комнату, подвигайтесь, дайте ему почувствовать сквозь сон ваше присутствие. Только потом приблизьтесь, прикоснитесь. Сначала очень осторожно, бережно. Помните: детское тельце очень чувствительно к прикосновениям. Постепенно наращивайте интенсивность прикосновений. От ласковых поглаживаний, можете перейти к массажу ручек и ножек. Дайте ребенку потянуться, поворочаться, ещё немного полежать с закрытыми глазами. Когда же он, наконец, откроет глаза, постарайтесь, чтобы в поле зрения ему попалось что-то ярко-желтое (мячик, игрушка,



занавеска). Ярко-желтый цвет способствует нашему пробуждению, очень тонизирует и повышает активность.

**3. Утром отводите на подъем 10-15 минут.** Этого времени достаточно для ребенка, равно как и для взрослого, чтобы проснуться, потянуться, немного понежиться в теплой постели, и наконец-то встать с кровати на ноги. В этот период в норму придут все обменные процессы в организме вашего ребенка, восстановится циркуляция крови, более активно заработают сердечно-сосудистая, дыхательная системы.

**4. Найдите для ребенка повод проснуться.** Действительно, зачем ему вставать рано?

Мама опаздывает, нужно в детский сад, дела. Все это незначительно для ребенка. Он не хочет ради этого покидать пространство сна. Но, возможно, на кухне его ожидает какой-нибудь сюрприз? Вкусные ароматы, разносящиеся по квартире, способны разбудить даже отъявленного соню. Может быть, вы расскажете ему продолжение вчерашней сказки, а, может, его любимая игрушка уже требует завтрака? Дайте понять, что проснуться ребенку не просто надо — а это приятно, это выгодно.

Если ребенок собирается сам, очень часто мы не поддерживаем его самостоятельности тем, что не обращаем внимания. Ребенок сам ест, сам одевается. Мы можем поправить прическу или помыть посуду. В этом случае оказывается, что тот ребенок, который капризничает, тянет время, как раз обеспечивает себя полноценным влиянием мамы. Даже если ребенок не проявляет чудеса героизма, поощряйте, будьте рядом в этот момент, восхищайтесь, хвалите — ведь все это он делает для вас. Ему самому никуда не надо идти, он бы остался дома. Если вам необходимо завершить какие-то утренние дела, привлекайте ребенка к их выполнению. Попросите его подать полотенце, крем для обуви. В этом возрасте дети еще обожают нам помогать. Сделайте для него выгодным быстрые сборы. Вы можете побыть чуть больше вместе. Или как-то разнообразьте дорогу до детского садика. Если получилось так, как вы хотели, еще раз поблагодарите его. **Помните — ваше**

**утреннее настроение является залогом того, как пройдет весь ваш день и день вашего ребенка.**

**Пусть каждое ваше утро будет добрым и бодрым!**

