



7 ЛУЧШИХ СОВЕТОВ, КАК ПОМОЧЬ РЕБЁНКУ ПРОСНУТЬСЯ

Утром поспать подольше любят все. И малыши не исключение. Но, к сожалению, реалии современной жизни с малых лет «принуждают» детей соблюдать режим и вставать с утра пораньше, дабы успеть в детский сад.

Так как же «достать» ребенка из постели, если он категорически не хочет вставать?

В реальности час перед уходом в садик часто проходит в режиме суетливой беготни, опозданий и взаимного ворчания. Прервать эту цепочку можно, если сделать доброе утро ежедневной традицией. Для этого необходимо придерживаться неизменных ритуалов, чтобы привычка просыпаться, завтракать, умываться, одеваться и выходить из дома стала у детей автоматической.



ГОТОВИМСЯ С ВЕЧЕРА

Чтобы не искать пропавшие чистые носки утром, вместе с детьми с вечера готовьте одежду на следующий день. Лучше разложить одежду в порядке ее утреннего надевания: нижнее белье – колготки – кофточка – сарафан. Привлекайте детей к вечерним сборам: пусть выберут рубашку на завтра, проверят, чистая ли сменная обувь и подточены ли карандаши. Тогда утром им не придется тратить время на сборы вещей.



ВЗБОДРИМСЯ

Даже поднявшись с постели, дети просыпаются далеко не сразу, поэтому бывают медлительны, задумчивы, пропускают родительские слова мимо ушей. Чтобы запустить механизм пробуждения, сделайте вместе небольшую зарядку. Каждое утро передавайте друг другу роль ведущего зарядки, чтобы у ребенка был интерес поскорее встать и научить вас своим упражнениям. Пять-десять минут в движении, и мышцы разогреются, и утро уже не будет казаться зябким и хмурым.



ДЕЛАЕМ СЮРПРИЗ

Маленькие дети охотно познают правила в игре. Один из стимулов раннего подъема для них – откинуть одеяло и побежать посмотреть, что интересного принес сегодня зайчик или мишка, который заботится о малышах, посещающих детский сад. Всего пара секунд будет нужна "зайчику", чтобы спрятать под кухонной салфеткой или перевернутой детской кружкой пару фиников, печенье или записку с приложенной наклейкой. А утро малыша, благодаря маленькой награде, будет начинаться с радостных впечатлений, и он уже вечером будет мечтать о том, какой сюрприз найдет под салфеткой завтра. Не нужно бояться, что ребенок станет воспринимать награду как данность и начнет требовать ее и в выходные дни. Просто установите правило, что зайчик приходит лишь в дни посещения детского сада.



ОСТАВЛЯЕМ ВРЕМЯ ДЛЯ ПОТЯГИВАНИЙ

Будите ребенка с расчетом на то, чтобы у него оставалось немного времени полежать в постели, прежде чем вставать. Откройте дверь в спальню, включите в коридоре свет, погладьте и обнимите ребенка, предложите ему потянуться. 5 минут на поглаживания Вашего сони вполне достаточно. Ласково гладьте все тело, приговаривая «Здравствуй рученька правая, просыпайся рученька правая! Здравствуй рученька левая, просыпайся рученька левая!». Не забудьте сделать легкий массаж и ручек, и ножек, и спинки с животиком. Двигайтесь от центра к периферии. Ребенку точно понравится.

Дальше переходим к лицу. «Рисуем» бровки, губки, гладим нос и щеки. Своими действиями Вы точно развеселите юного соню. Для массажа придумывайте забавные названия. Например, по ногам ходят уточки, ручки стали местом проживания гномиков, а на спинке зажигают гоночные машинки. Фантазия безгранична. Свои идеи может предложить и ребенок.

Такой легкий массаж позволяет мышцам активизироваться и выйти из расслабленного состояния. Пассивная зарядка дает хорошее настроение, а главное - ребенок и мама имеют тесный контакт, за которым так скучают дети.



ИНТРИГУЙТЕ РЕБЁНКА

Немного позевайте вместе с малышом, потянитесь. Отличный вариант для начала утренней гимнастики, а зевать и вовсе очень полезно. Веселите, интригуйте малыша предстоящими подвигами нового дня. Постоянная рутина и ежедневные обязанности утомляют ребенка. И если утром Вы прикрепите над детской кроватью смешную мордашку или нарисуете веселое напоминание об «утренних задачах для юного командира», ребенок заинтересуется, и сон как рукой снимет. Иногда можно воспользоваться эффектом неожиданности и принести малышу завтрак в постель. Такой сюрприз, если он бывает нечасто, заставит глаза открыться от удивления.



СКАЗКА ИЛИ МУЛЬТФИЛЬМ

Сказка – отличный вариант не только для того, чтобы быстрее уснуть. Несколько минут посвященных прочтению любимой книжки вполне можно совместить с утренними ритуалами (заправкой постели, чисткой зубов, умыванием). Некоторые родители мотивируют детей просмотром мультфильма. Главное – позволять мультфильм после того, как ребенок умылся-покушал-оделся. Малыш точно сообразит, что чем быстрее сделать все необходимое, тем скорее он получит приз.



ЗОВЁМ ЧАСЫ НА ПОМОЩЬ

Если в семье несколько детей, стимулом для них, кроме вышеперечисленных советов, может стать соревновательный момент: кто первым придет сегодня на кухню, тот будет выбирать блюдо на завтрак, или кто сегодня проснется вовремя, тому достанется первый блинчик.

Хорошо проведенное утро задает настроение на целый день, потому так важно, чтобы ежедневные ритуалы проходили в доброжелательной и неспешной атмосфере, где взрослые не нервничают, а дети не хнычут от недосыпа и нежелания выходить из дома в такой ранний час. При совместной вечерней подготовке и повторяющемся распорядке дел вся семья настроится на оптимистичную волну и в хорошем настроении сможет встречать свое доброе утро.

