

## Будим ребёнка правильно: как разбудить ребёнка,

### чтобы он не устраивал капризы.

Знакомое всем родителям действие разыгрывается каждое утро практически в каждом доме, где есть маленькие дети – утреннее пробуждение. Порой такие «концерты» родители слушают годами - каждое утро в течение 4-5 лет – ровно столько, сколько дети посещают детский сад.



Тот, кто рано проснулся, вчера вовремя лёг спать.

Организм, приученный

засыпать и просыпаться в одно и то же время, легко и привычно переходит из одного состояния в другое.

Обязательным является соблюдение распорядка дня. Имеет значение не только то, сколько ребёнок спит часов, но и чем он занимается в течение дня. Время, проведённое на свежем воздухе, полноценное питание, спокойная игра перед сном оказывают благоприятное влияние на процесс засыпания и пробуждения.

Многим детям, чтобы перейти к бодрствованию, недостаточно просто проснуться – им нужно раскачаться, так разбудите его на 20 минут пораньше. Ничто не портит весь день, как утро, проведённое в спешке, нервах и ссорах. Собирайте всё нужное – одежду, игрушки с вечера. Хочешь спокойной ночи для своего малыша - не перекармливайте его перед сном ни тяжёлой пищей, ни телевизором, ни электронными игрушками.

Добрая сказка на ночь, прочитанная родителем, облегчает переход ко сну.

Во время утреннего пробуждения, будьте ласковы к ребёнку, не стягивайте одеяла и ни в коем случае не ругайте его, если он отказывается вставать. Это сформирует ещё больше проблем с пробуждением и испортит ваши отношения. Очень помогает отвлекающий разговор о том, что хорошего ожидается сегодня, куда вы планируете сходить вместе, что вкусного собираетесь купить.

Подключите ребёнка к разговору, где бы он хотел побывать, что увидеть.

Пока ребёнок отвлётся, аккуратно помогите ему встать.

Предложите начать одеваться, пока вы ему рассказываете.

Нельзя забывать о роли родительского примера. Если кто-то из родителей каждое утро до последнего валяется в постели, а потом с раздражением носятся по квартире, согласитесь бесполезно требовать чего-то от ребёнка. Самое главное, чтобы ребёнок не чувствовал суеты, а наоборот ежедневное размеренное утро помогло ему настроиться на предстоящий день.

Сделать пробуждение приятным поможет игра-главное понять, что именно нравится вашему малышу. Кто-то в восторге от того, что по его ещё сонному тельцу ползает ёжик (мамины пальцы) и, щекоча, приговаривает: «Вставай палец правой ноги, вставай ушко, вставай животик!»

Прекрасное средство пробуждения - ритуал. Например, каждое утро потягиваться по определённой схеме - вместе тянете правую ногу, затем левую, две руки вверх и т. д. Телесные игры-просыпания - один из самых лучших вариантов начать день малыша. Они и обеспечивают ему необходимый телесный контакт с мамой, папой, бабушкой, помогают вспомнить тело, и служат своеобразной утренней зарядкой. В игру можно включить массаж, способствующий бодрости духа и тела, укрепляющий иммунитет. Ведь наша задача - не только разбудить малыша, но и сделать его активным, весёлым.

