



КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ «КАК РАЗБУДИТЬ РЕБЕНКА УТРОМ В ДЕТСКИЙ САД: БЕЗ ИСТЕРИК?»

Правильно разбудить ребенка ничуть не менее важно, чем его уложить спать. Будить ребенка нужно спокойно, мягко, без лишней спешки. Для пробуждения используйте особый ритуал:

- Прекрасно подойдут объятия, поцелуи, легкая щекотка, прослушивание любимых песен. Поговорите о сновидениях, пообещайте вкусный завтрак. После всего этого у малыша появится рефлекс хорошего утреннего подъема.
- Бодрость и заряд энергии на весь день принесет утренняя гимнастика не вставая с постели. Попробуйте вместе надувать живот на вдохе и втягивать на выдохе, можно в виде игры. Очень полезно по утрам делать растяжки, например, вытягивать руки вверх, а ноги вниз. После таких занятий ребенку необходим отдых в несколько минут и только потом подъем.
- Вставать необходимо заранее, чтобы не спеша собраться и избежать лишнего стресса. Существует три вида биологических ритмов организма: «Жаворонкам» свойственно вставать с постели на рассвете и уходят спать очень рано. «Совы» просыпаются ближе к обеду, спать ложатся ближе к полуночи. «Голуби» нет проблем, подстраиваются под любой распорядок дня. Необходимо учитывать биологические ритмы при составлении детского режима.

Чего не нужно делать во время утреннего подъема?

Не стоит поднимать ребенка с постели резко и громко, чтобы не напугать его. Использование яркого света, будильника или громкой музыки тоже могут травмировать детскую психику. Не нужно постоянно подгонять ребенка, спешить. Постарайтесь обеспечить вашему ребенку хорошее настроение. Зная, что дорога в садик будет интересной, ребенок всеми силами будет стараться собраться и покушать как можно быстрее. Поэтому разговаривайте с ребенком по пути в садик. Можно использовать детские стишки, рассказы, истории из жизни, словесные игры, можно вместе с ребенком придумать сказку, обсудить предстоящую поездку или грядущий праздник, можно слегка пошалить.

Поговорите с малышом по душам, выясните, что его беспокоит. Бывает, что ребенок не испытывает желание идти в детский сад, потому что чувствует там себя не комфортно. Постарайтесь выяснить, что его тревожит. Но чаще всего причиной такого нежелания являются недосыпание, недомогание, мамины поторапливания и окрики.

Помните, что от вашего настроения и поведения зависит, в каком состоянии будет находиться ваш ребенок на протяжении всего дня в детском саду.

