

КАК СДЕЛАТЬ УТРО РЕБЁНКА ДОБРЫМ

Как же бывает трудно по утрам разбудить и собрать ребёнка в детский садик. Он так сладко спит, а мы вытаскиваем его из сна, запикиваем ещё сонное тельце в одежду, сильно подгоняем, раздражаемся. В некоторых семьях редкое утро обходится без детских воплей – и родители раздражены, и ребёнок совсем несчастен. И вдобавок всё это даёт негативный заряд на целый день.

Можно ли минимизировать последствия раннего пробуждения? Можно ли сделать его, если не приятным, то, по крайней мере, терпимым? Конечно да! Не только можно, но и нужно, и, кстати, это не так уж и сложно. Задумайтесь, как вы укладываете ребёнка спать? Ведь вы настраиваете его на сон. Все ваше поведение, интонации, то о чём вы с ним говорите, как к нему прикасаетесь – всё направлено на постепенное снижение активности и усыпление. Мы навеваем сон ребёнку.

Так же и утром. Не вытаскивайте его из сна, не прогоняйте сон. А потихонечку развеите сон, как утренний туман. 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 ребёнку потянуться, поворочаться, ещё немного полежать с закрытыми глазами. Когда же он, наконец, откроет глаза, постарайтесь, чтобы в поле зрения ему попало что-то ярко-жёлтое – мягкая игрушка, мячик или занавеска. Ярко-жёлтый цвет способствует нашему пробуждению, очень тонизирует и повышает активность.

Найдите для ребёнка повод проснуться. Действительно, зачем ему вставать рано? Мама опаздывает, нужно в детский сад, дела. Все это незначительно для ребёнка. Он не хочет ради этого покидать пространство сна. Но, возможно, на кухне его ожидает какой-нибудь сюрприз? Может быть, вы расскажете ему продолжение вчерашней сказки, а, может, его любимая игрушка уже требует завтрака? Дайте понять, что проснуться ребёнку не просто надо – а это приятно, это выгодно.

Если ребёнок собирается сам, очень часто мы не поддерживаем его самостоятельности тем, что не обращаем внимания. Ребёнок сам ест, сам одевается. В этом случае оказывается, что тот ребёнок, который капризничает, тянет время, как раз обеспечивает себя полноценным влиянием мамы.

Даже если ребёнок проявляет чудеса героизма, поощряйте, будьте рядом в этот момент, восхищайтесь, хвалите – ведь всё это он делает для вас. Ему самому никуда не надо идти, он бы остался дома. Если вам необходимо завершить какие-то утренние дела, привлекайте ребёнка 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, ещё раз поблагодарите его.

Помните – ваше утреннее настроение является залогом того, как пройдет весь ваш день и день вашего ребёнка