

КАК РАЗБУДИТЬ РЕБЕНКА В ДЕТСКИЙ САД БЕЗ СЛЕЗ

Зимне-весеннее время всегда характеризуется истощением внутренних резервов, пониженной сопротивляемостью организма инфекциям, накоплением усталости. Даже взрослому сложно заставить себя на позитиве проснуться, сделать зарядку, с аппетитом позавтракать, с хорошим настроением и оптимизмом шагнуть на работу. Что уж говорить про ребенка – маленький сонный комочек так жалко будить.

Но и в такой ситуации можно создать комфортное пробуждение для ребенка. Берите на заметку полностью или частично – и применяйте.

Итак, программа правильного утра для психологического комфорта мамы и ребенка:

Когда вы проснулись сами – откройте дверь в комнату ребенка и включите свет в коридоре или соседней комнате. Непрямой свет будет укорачивать фазу медленного сна у ребенка и способствует наступлению фазы быстрого сна, которая является «трамплином» к пробуждению и бодрствованию. Отправляйтесь готовить завтрак, звуки и запахи из кухни тоже будут способствовать мягкому пробуждению. Приготовьте ребенку какао. Отнесите в его комнату и поставьте около кровати. Можно очистить мандарин – запах цитрусовых тоже тонизирует. Начинайте будить ребенка: поцелуйте, погладьте теплой ладонью под одеялом, потом доставайте ручки и ножки из под одеяла. Придумайте игру на пробуждение.

Усадите малыша на кровати – можно предложить выпить теплой воды или какао. Пока малыш пьет – побеседуйте с ним, спросите, что ему снилось, как он планирует провести день.

Оденьте малыша в комфортную одежду и отправляйтесь умываться и завтракать.

Если ребенок не завтракает дома, то, собираясь в сад, можно запланировать дела на вечер – просмотр мультфильма вместе или совместная игра, чтобы у ребенка была мотивация и приятное ожидание: так в хорошем тонусе он отправится в сад.

Что не рекомендуется делать для пробуждения:

- включать резко свет, громкую музыку,
- срывать одеяло,
- кричать,
- брызгать в лицо водой,
- трясти ребенка.

Надеюсь этот простой алгоритм поможет вам и вашему малышу легко просыпаться и с удовольствием идти в детский сад. Конечно, бывают разные

ситуации, когда нам нужно в сверхкороткие сроки собраться самим и собрать ребенка – но это скорее должны быть исключения, чем системные действия.

Организованность ребенка напрямую зависит от организованности родителей. Будьте примером для своего малыша - и тогда вы будете лучшими друзьями.

Я все же советую организовывать минимальный завтрак дома. Пусть это будет пару ложек каши или творога, кусочек омлета, яйца, какао или немного теплого чая. Современные исследования доказывают важную роль завтрака в течение получаса после пробуждения в профилактике различных заболеваний желудочно-кишечного тракта, обмена веществ; также ранний завтрак важен для активации иммунной системы и повышению сопротивляемости организма инфекционным агентам.

Пусть утро вашего малыша будет добрым!

