



Часто утро перед походом в детский сад превращается в один сплошной кошмар. Причем это стресс, как для родителей, так и ребенка. Очень распространенная ситуация, в которой ребенок отказывается вставать утром с постели. Родители нервничают, спеша на работу. Ребенку трудно просыпаться рано утром, тем более зимой, когда за окном темно.

В результате родители получают возмущения, слезы и капризы. Ниже вы найдёте несколько советов как разбудить ребенка утром в садик без истерик и слез и сделать утро приветливым и спокойным.

Сон является процессом торможения всех систем тела, а бодрствование – активным периодом жизни. Переход от одного состояния к другому происходит со временем, которое нужно мозгу на включение в рабочий режим. Будить ребенка нужно спокойно, мягко, без лишней спешки. Для пробуждения используйте особый ритуал. Прекрасно подойдет 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 надуть 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. Проснуться быстрее и легче детскому организму поможет легкий массаж, особенно стоп и мочек ушей. 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.