

## *Как сделать утро ребенка добрым?*



Как же бывает трудно по утрам разбудить и собрать ребенка в детский садик. Он так сладко спит, а мы вытаскиваем его из сна, запикиваем еще сонного в одежду, сильно подгоняем, раздражаемся. В некоторых семьях редкое утро обходится без детских капризов - и родители раздражены, и ребенок совсем несчастен. И вдобавок все это дает негативный заряд всем 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.

Вспомните, как вы укладываете ребенка спать? Ведь вы настраиваете его на сон. Все ваше поведение, интонации, то, о чем вы с ним говорите, как к нему прикасаетесь – все направлено на постепенное снижение активности и усыпление. Мы навеваем сон ребенку.

Так же и утром. Хорошо бы не вытаскивать его из сна, не прогонять сон. А потихонечку развеять сон, как утренний туман.

Сначала войдите к ребенку 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 ребенку потянуться, повернуться, еще немного полежать с закрытыми глазами. Когда же он, наконец, откроет глаза, постарайтесь, чтобы в поле зрения ему попало что-то ярко-желтое – мягкая игрушка, мячик или занавеска. Ярко-желтый цвет способствует нашему пробуждению, очень тонизирует и повышает активность. Найдите для ребенка повод проснуться. Действительно, зачем ему вставать рано?

Мама опаздывает, нужно в детский сад, дела. Все это незначительно для ребенка. 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 ребенку не просто надо - а это приятно, это выгодно и интересно.

Если ребенок собирается сам, очень часто мы не поддерживаем его самостоятельности тем, что не обращаем внимания. Ребенок сам ест, сам одевается. Мы можем поправить прическу или помыть посуду. В этом случае оказывается, что тот ребенок, который капризничает, тянет время, как раз обеспечивает себя полноценным вниманием мамы. Если ребенок проявляет чудеса самостоятельности, поощряйте, будьте рядом в этот момент, восхищайтесь, хвалите – ведь все это он делает для вас. Ему самому никуда не надо идти, он бы остался дома.

Если вам необходимо завершить какие-то утренние дела, привлекайте ребенка к их выполнению. Попросите его подать полотенце, крем для обуви. Дети обожают нам помогать.

Сделайте для него выгодным быстрые сборы. Например, вы можете побыть чуть подольше вместе перед садом и прогуляться немного во дворе. Или пройтись по новому непривычному маршруту. Если получилось так, как вы хотели, поблагодарите ребенка. Помните - ваше утреннее настроение является залогом того, как пройдет весь ваш день и день вашего ребенка.

Постарайтесь сделать утро добрым!