Все родители хотят, чтобы утро всей семьи было добрым, а приход в детский сад радостным и непринужденным!

Я собрала несколько полезных советов для отличного утреннего пробуждения:

1. С самого утра стоит быть максимально добрым, так как жесткие методы, вроде стягивания одеяла и поливания водой, тут не помогут. Лучше всего ласково разбудить ребенка минут на 10 раньше срока, чтобы дать ему возможность спокойно прийти в себя.
2. Не стоит ругать ребенка, если он просыпается с трудом и капризничает. Это только усугубит проблему, окончательно испортив и ваше настроение. Лучше всего завести отвлекающий разговор на тему того, что хорошего и интересного для него ожидается в наступающем дне.
3. Вы сами относите себя к «совам», а каждое раннее пробуждение злобно воспринимаете как личное непосильное достижение? Тогда нет ничего удивительного в подобном поведении и у ребенка. Либо станьте для него примером, либо разрешите и ему нежиться все утро в постели.

Если на ребенка не «давят» и он не чувствует ежедневной утренней суеты и раздражительности между родителями, то и сам настраивается на размеренное утро и хороший день.

Еще несколько советов по режиму дня, так как и это влияет на «Доброе утро!»:

1. Очень важно соблюдать четкий распорядок дня. В этом смысле имеет значение не только непосредственное количество часов на сон, но и то, чем занимается ребенок до сна, когда ложится, как просыпается. У каждого человека есть определенный режим и у каждого он уникален в определенных рамках. Разумеется, ребенок сам должен осознавать значимость режима и не саботировать его применение. Отлично подойдут небольшие приятные ритуалы: теплое молоко с печеньем, сказка, особый ночник.
2. Смещение режима даже на 1 час уже может вызывать ухудшение настроения и общего состояния ребенка в течение дня. Таким образом, лучше всего сохранять привычное время пробуждения / засыпания на выходных и праздниках.
3. Кроме сна, стоит также уделять внимание правильности питания ребенка, достаточной обеспеченности витаминами и минералами.

Все эти правила только кажутся громоздкими и сложными. Начав однажды и «войдя» в определенный режим, можно значительно улучшить эмоциональное и физическое состояние не только самого ребенка, но и всей семьи в целом.