Автор: admin
15.03.2011 20:43 - Обновлено 30.10.2014 03:07

Как разбудить ребёнка с пользой и без истерик?

Обычно утро добрым не бывает, потому что пять дней в неделю нам приходится вставать ни свет, ни заря. Ладно мы - взрослые, нас закаляли годы ранних подъемов под безумный звон будильника. Жалко деток, которые с раннего детства испытывают некий дискомфорт, связанный с утренним пробуждением. Но любое, даже не очень приятное занятие можно проводить с пользой. А чтобы утро для вашего малыша было добрым и веселым, а пробуждение мягким и приятным, нужно запомнить несколько правил.

Известно, что во время сна у человека замедляются все процессы, происходящие в организме, а также в подкорковых центрах головного мозга. Поэтому проснуться и сразу приступить к выполнению какой либо работы (физической или умственной) практически невозможно. Организму требуется некоторое количество времени, чтобы «раскачаться». Самое главное, чтобы сам момент пробуждения был постепенным и плавным. А в отношении ребенка вообще не должно быть крайностей.

Срывания одеяла, громкий голос, резкое включение света... Это может вызвать повышение давления, учащение пульса, нервозность. Другая крайность, когда родители из жалости к своим деткам откладывают подъем до последнего. Но и в этом случае нервничания тоже не избежать, так как спешка рождает панику. В итоге, в обоих случаях такого пробуждения ваш малыш тратит большее количество энергии на утренние сборы, а в детсаду или школе чувствует себя вялым и разбитым.

Итак, что бы не впадать в утренние крайности, связанные с пробуждением вашего ребенка, и не быть расхитителем его жизненной энергии, важно запомнить несколько основных правил, которые вам непременно помогут.

1. Чтобы утро было добрым, вечером перед сном не портите вашему чаду настроение.
Все проблемы и недовольства решайте днем. Не лишайте ребенка возможности быть ребенком. Почитайте ему на ночь его любимую сказку или расскажите историю из своего детства. Поцелуйте, погладьте по спинке. А главное - не забудьте пожелать спокойной ночи и добрых снов.

2. Придерживайтесь приятных церемоний пробуждения.
Никто лучше не может знать своего ребенка, чем его мама. Прежде чем разбудить малыша, создайте благоприятную обстановку, исходя из предпочтений ребенка. Некоторые дети любят просыпаться под ласковое поглаживание мамы, другие под музыку.

3. Утром отводите на подъем 10-15 минут.
Этого времени достаточно для ребенка, равно как и для взрослого, чтобы проснуться, потянуться, немного понежиться в теплой постели, и наконец-то встать с кровати на ноги. В этот период в норму придут все обменные процессы в организме вашего ребенка, восстановится циркуляция крови, более активно заработают сердечно-сосудистая, дыхательная системы.

Фантазируйте, или ищите обоюдно – приятные варианты для пробуждения. Приятных снов и доброго вам утра!

Автор - **Наталья Шимина**

Источник