КАК ПОМОЧЬ РЕБЁНКУ ПРОСЫПАТЬСЯ РАНО УТРОМ БЕЗ СЛЁЗ

Педагог-психолог Козлова Анастасия Артемовна

Одной из самых распространённых проблем, с которыми сталкиваются родители дошкольника (и школьника тоже!), это нежелание просыпаться рано утром. Разбудить ребёнка сложно, особенно зимой, когда по утрам темно,да и жалко будить сладко спящего малыша.

Воспользуйтесь следующими советами для ДОБРОГО утра:

1) безусловно, важнейшим фактором является режим. Ночной сон дошкольника должен быть около 10 часов. То есть, если вы просыпаетесь в 7:00, то ребёнок должен ложиться спать в 21:00. Регулярный ранний отбой и подъем будут даваться ребёнку легче;

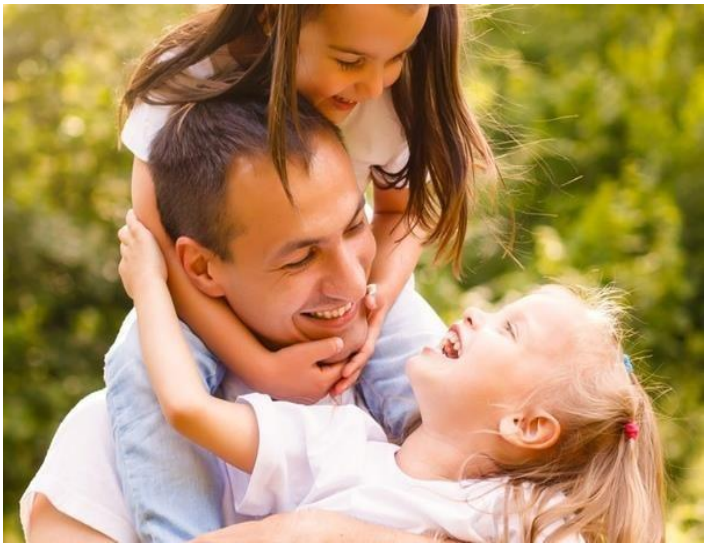
2) стремитесь к тому, чтобы ребёнок засыпал в хорошем настроении, чтобы сон был спокойным. Плохо, если вы его наказали за какой-то поступок, ещё хуже, если ребёнок засыпает в слезах. Малыш может видеть кошмарные сны, вздрагивать, просыпаться, такой сон не принесёт отдыха.

Если сну обычно уделяется достаточное значение, то вот пробуждениеобделено вниманием.

И.П. Павлов представлял, что сон – это процесс торможения всего организма, тогда как бодрствование – активная часть жизни. Между этими двумя состояниями есть «просыпание»,своеобразная инерция сна, когда мозгу требуется время, чтобы включиться в работу.

3) пробуждение должно быть медленным и спокойным, будьте как можно более ласковыми и мягкими в это время. Начните будить ребёнка немного раньше, чтобы было время понежиться, «досмотреть сон»;

4) создайте специальный ритуал для пробуждения: любимая песенка, ласковые слова и поцелуи, спросите, как ребёнку спалось и что снилось;

5) можно помочь малышу сделать зарядку прямо в постели. Поднимайте его ручки и ножки, помассажируйте пальчики, стопы мочки ушей;

6) приготовьте ароматный завтрак. Предвкушение вкусного блюда простимулирует ребёнка проснуться и умыться;
не стоит включать яркий свет, это может напугать ребёнка.
Для началавоспользуйтесь ночником, а только после того, как ребёнок откроет глазки и полностью проснётся, можете воспользоваться более интенсивным источником света. То же касается и будильника, резкий рывок в реальность может негативно сказаться на эмоциональном состоянии ребёнка.