

СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА

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, сильно подгоняем, раздражаемся. В некоторых семьях редкое утро обходится без детских воплей - и родители раздражены, и ребенок совсем несчастен. Все это дает негативный заряд на целый день.

Можно ли минимизировать последствия раннего пробуждения?

Конечно да! Не только можно но и нужно, и, кстати, это не так уж и сложно.

Задумайтесь, 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.

Не вытаскивайте его из сна, не прогоняйте сон. А потихонечку развейте сон, как утренний туман. Сначала войдите к нему 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, поворочаться, 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.

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 влиянием мамы.

Даже если ребенок проявляет чудеса героизма, 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. В этом возрасте дети еще обожают нам помогать.

Если получилось так, как вы хотели, еще раз поблагодарите его.

Помните - ваше утреннее настроение является залогом того, как пройдет весь ваш день и день вашего ребенка. Постарайтесь сделать это утро добрым!