

ЧТОБЫ УТРО БЫЛО ДОБРЫМ

В каждой семье существуют свои способы создания доброго настроения утром.

Одно из правил – чтобы сделать утро вашего ребёнка и, соответственно, всей семьи, добрым, вспомните, как вы укладываете его спать. Ваше поведение, интонации, то, о чем вы говорите, как прикасаетесь, – всё направлено на постепенное снижение активности ребёнка, его настройку на сон. Так же и утром. Не пробуждайте ребёнка ото сна резко.



Войдите в комнату, дайте ему сквозь сон почувствовать ваше присутствие. Приблизьтесь, прикоснитесь. Назовите ребёнка по имени, скажите ласковым голосом «Доброе утро!». Пусть в вашем голосе звучит радость наступившего дня!

Позвольте ребёнку потянуться, немного полежать с закрытыми глазами. Когда он откроет глаза, постарайтесь, чтобы в поле зрения ему попало что-то ярко-жёлтое – мягкая игрушка, мячик или занавеска. Ярко-жёлтый цвет способствует пробуждению, повышению активности.

Придумайте для ребёнка повод проснуться, причину – зачем ему вставать рано? «Мама опаздывает, нужно в детский сад, дела...» – всё это непонятные причины для ребёнка. Он не хочет ради этого покидать пространство сна. Но, возможно, на кухне его ожидает какой-нибудь сюрприз? Любимое какао или сок, которые он пьёт только по утрам? Может быть, вы расскажете ему продолжение вчерашней сказки, или его любимая игрушка уже хочет кушать? Дайте понять ребёнку, что проснуться не просто надо, а это приятно, интересно и радостно! Кроме того, за день столько дел можно сделать – поиграть, порисовать, прочесть новую сказку, понаблюдать за рыбками в аквариуме, погулять на улице, узнать, какая погода и так далее.

Бывает так, что если ребёнок собирается сам – сам ест, сам одевается, мы не обращаем на это внимания, ведь в это время мы можем помыть посуду, собраться и т.д. Так получается, что ребёнок, который капризничает, тянет время, тем самым обеспечивает себя полноценным вниманием мамы. Чтобы не вынуждать ребёнка таким способом привлекать ваше внимание, поощряйте его самостоятельность, хвалите, восхищайтесь.

Если вам необходимо завершить какие-то утренние дела, привлекайте ребёнка к их выполнению. Попросите его подать полотенце, крем для обуви. В этом возрасте дети с удовольствием во всём помогают.

Разнообразьте дорогу до детского сада, играйте в слова, учите стихи. Выберите объект наблюдения, например, гнездо птиц, и каждое утро «здоровайтесь» с ними, наблюдайте за изменениями и т.д. Можно засекают время, за которое вы доходите до детского сада, стремиться к рекордам, экспериментировать – идти разными шагами, с разной скоростью и т.д. Вы можете каждое утро рассказывать ребёнку о какой-то профессии, сказку, поучительную историю, обсуждать её. Можно вместе придумывать свою сказку и т.д.

Если получилось так, как вы хотели, обязательно поблагодарите ребёнка.

Утро – залог вашего настроения и настроения всей семьи на весь день.

Добрых вам дней!