

Как правильно будить малыша?

Пронзительный звук будильника внезапно и резко обрывает сон, а это стресс для неокрепшей нервной системы малыша. Не стоит знакомить с будильником ребёнка младше 8–10 лет. В организме испуганного малыша активно выделяется гормон стресса норадреналин. В результате ребенок может полдня чувствовать себя разбитым, а у особенно чувствительных малышей «подъем по свистку» способен вызвать ночные кошмары.

Кроме будильника исключаются: внезапный яркий свет, громкая музыка, командный возглас родителя «Быстро вставай!», сдергивание одеяла, тормошение, неприятная щекотка и другие излишне активные приемы.

Ошибка – жалеть малыша и позволять ему посапывать до последнего, а потом требовать, чтобы он бегом собрался. Правильнее разбудить маленького на 15 минут пораньше и посвятить это время мягкому переходу от сна к бодрствованию.

Шаг 1. Первые звуки.

У детсадовца очень сильна эмоциональная связь с мамой. Вы наверняка замечали, что ночью просыпаетесь буквально за секунду до того, как он захнычет. То же самое чувствует и маленький. Если вы начнете тихонько ходить по комнате, раздвинете штору, наклонитесь над кроваткой, сон крохи станет более чутким. А там и до пробуждения рукой подать. Мягко проснуться помогают звуки природы, записанные на диск. Оптимальный вариант – негромкие звуки утреннего леса,

пение птиц. А вот шум волн и журчанье ручейков лучше оставить на вечер. Эти звуки не будят, а, напротив, усыпляют.

Шаг 2. Котята в постели.

Позволить ребенку нежиться в постели – верный способ его избаловать? Напротив – забота о его здоровье.Тело «просыпается» позже мозга. Мышцам нужно время, чтобы перейти из расслабленного состояния в активное.

Несколько минут поглаживайте малыша, ласково приговаривая: «Просыпайся, правая ножка! Просыпайся, левая ручка! Животик, просыпайся!» Двигайтесь ладонью от центра к периферии: например, от плеча к ладошке, от бедра к ступне. Малыш заулыбался? Переходим к лицу! Вспомните «грудничковый» массаж: «рисуйте» детсадовцу бровки, губки, поглаживайте щечки. Осторожно разминайте мочки ушей, а потом и сами ушные раковины. Постарайтесь обыграть свои действия: например, пусть малышовые руки гладят хвостиками котята, по ножкам прыгают лягушата, а по спинке путешествует паровозик.

Кстати: оптимальная продолжительность утренних ласк – 5 минут. Конечно, можно уступить просьбам ребенка и продлить удовольствие, но не более чем на пару-тройку минут. Слишком затянувшийся массаж не бодрит, а, напротив, утомляет и вызывает желание перевернуться на другой бочок.

Шаг 3. Какого цвета утро?

Удивляйте! Прикрепите к кроватке веселую рожицу или необычную бумажную гирлянду, повесьте на стену яркую картинку. Пусть наступивший день будет по-настоящему новым! Беспроигрышный вариант – поставить рядом с кроваткой красивую тарелочку с яркими красными, желтыми и оранжевыми фруктами: яблоками, апельсинами, мандаринами. Можно выложить из них мозаику. В хромотерапии – лечении цветом – эти оттенки применяют именно в тех случаях, когда человеку трудно проснуться. К тому же яркие теплые цвета способствуют выработке эндорфинов – «гормонов удовольствия». А запахи действуют на мозг, побуждая его к работе. Ну а если ваш герой захочет откусить от бодрящего натюрморта, сразу будет решена и проблема утреннего перекуса.

Кстати: первое утреннее впечатление должно быть ярким, неожиданным, но коротким и простым. Если вы возведете посреди комнаты замысловатую башню, чадо, конечно же, моментально забудет про сон, но предпочтет заняться игрой, а не сборами в садик.

Шаг 4. Бонус за силу воли.

Малышам очень важна повторяемость событий. Придумайте приятный утренний ритуал, и вскоре он, словно компьютерная программа, будет «запускать» хорошее настроение. Например, сочините сказочный цикл про котят, очередную «главу» которого можно услышать только во время утренних сборов. Или рассказывайте малышу, как в это время в лесу просыпаются белочки.

И ЕЩЕ!

Насколько охотно ребенок встанет утром, напрямую зависит от того, как он проведет вечер накануне. Поэтому не стоит резко менять детский распорядок дня в выходные. «Нервная система ребенка очень чувствительна, – отмечает психолог. – Иногда, казалось бы, пустяковый сдвиг режима приводит к трудностям с пробуждением». Если режим все же сбился – малыш был на каникулах или долго болел, – начинайте возвращаться к «рабочему» ритму постепенно, примерно за неделю до первого посещения сада.

На ночь ребенку нельзя:

- есть «тяжелые» блюда и много пить;

- играть в подвижные игры;
- смотреть или читать «страшилки».

Родители не должны:

- наказывать ребенка или выяснять отношения в его присутствии, когда он готовится ко сну;
- затягивать процесс укладывания.

Родителям стоит:

- поиграть с ребенком в спокойные настольные игры или вместе погулять;
- почитать добрую сказку (чем меньше съеденных героев, отрубленных голов и темных чащоб, тем лучше);
- искупать малыша в теплой ванне, можно с травами;
- приласкать ребенка, еще раз сказать ему, какой он любимый и замечательный;
- проветрить детскую и проследить, чтобы температура в ней была 18–20 °С;
- убедиться в том, что ребенок спит в удобной позе.

Источник:
https://ok.ru/ds102zoren/topic/66427648254081