

Как легко разбудить ребенка утром

Каждый подъем в детский садик или школу превращается в пытку? Давайте же узнаем, как легко разбудить ребенка утром и превратить начало нового дня в заряд положительных эмоций.

Для того, чтобы утро несло радость и бодрость, научитесь правильно будить ребенка. Найдите баланс между достаточным временем для сна и оптимальным временем для сборов в садик или школу. Обращайте внимание на вашу интонацию голоса, движения и вы сможете легко разбудить ребенка без стресса и паники.

А наши советы значительно облегчат вашу жизнь.

Подготовка с вечера. Чтобы легко разбудить ребенка без истерики, начните подготовку к приятному просыпанию еще с вечера. Убедитесь в том, что спальня хорошо проветрена, кровать аккуратно застелена, есть детский матрас, подушка приятно взбита, а малыш отправляется ко сну сытым и в хорошем расположении духа. Эти критерии отвечают за качество и здоровье сна вашего ребенка, благоприятно воздействуя на подрастающий организм. А вот для того, чтобы выспаться, необходимо вовремя отправиться в постель. Современные сомнологи доказали, что высыпание зависит от ритмов сна. Это совершенно ломает стереотип об отбое в 21:00. Ваш ребенок может ложиться спать и раньше, и позже.

Знакомые звуки. Дети отлично реагируют на звуки, даже когда спят. Знакомые ритмы отражаются в их подсознании, а мозг при этом улавливает сигнал, что пора просыпаться. Легко разбудить ребенка можно с помощью медленной и спокойной музыки, любимых стихов, веселой песенки, которая превратилась в семейный хит и даже просто вашего присутствия в комнате – ходить по комнате, аккуратно раскрывать шторы, собирать игрушки и разговаривать с ребенком, даже если он еще спит.

Массаж. Присядьте на край кровати и погладьте ребенка, плечики, спинку. Потрите ладошки друг о друга, там содержится множество активных точек, которые отвечают за пробуждение организма. Помассируйте мочки ушей – активную зону, обеспечивающую иммунную защиту. Все эти действия сопровождайте мотивационными фразами, историями и, конечно же, призывом встать. Ну и для завершения массажной практики пройдитесь по спине ребенка любимым массажем всех времен и поколений «рельсы-рельсы, шпалы-шпалы».

Время релакса. Легко разбудить ребенка поможет время, отведенное на «потягушки». Потягивания, растягивания, вытягивания необходимы для эмоциональной подготовки к пробуждению. А дополнить коктейль из незамысловатой гимнастики поможет зевание. Когда мы зеваем, в мозг поступает больше кислорода, он просыпается. Поэтому совместите два действия и вперед с отличным настроением умываться и завтракать.

Желтый цвет. По мнению психологов, желтый цвет благоприятно влияет на активность ребенка, заряжает его энергией и позитивом. Поэтому попробуйте использовать цветотерапию с самого утра. Пусть первое, что

увидит ребенок, когда проснется, будет желтого цвета. Например, вы можете показать чаду мягкую игрушку, лимон или же обыкновенный лист бумаги солнечного цвета. Яркие оттенки отвечают не только за выработку эндорфина – гормона удовольствия, но и за хороший аппетит.

Вкусные завтраки. Когда аромат свежее испеченных булочек долетает до спальни, ребенок просыпается. Активируя рецепторы, приятный запах помогает проснуться в хорошем настроении и после сытного завтрака с огромным удовольствием идти в школу. Воздействуя на все органы восприятия, у вас получится легко разбудить ребенка утром. Продумайте меню так, чтобы еда была ароматной и полезной, тогда отличное настроение для всей семьи вам гарантировано!

5 минут позитива. Утром времени хватает лишь на суматоху и сборы. Но именно от того, как вы начнете день, зависит его продолжения. С самого утра вы программируете себя и ребенка на эмоциональное состояние в течение последующих часов. Поэтому забудьте про угрюмое выражение лица, скандалы, нервы, а дайте возможность себе и ребенку получить приятные эмоции. Это может быть мультфильм, шутка. Ребенок будет легче и быстрее просыпаться, если поймет, что утром его ждет что-то приятное.

Домашнее животное в помощь. Наличие домашнего животного в семье – это формирование у чада чувства ответственности, любви и заботы. А еще отличный способ легко разбудить ребенка. Принести в детскую комнату вашего любимца и начните разговаривать с ним, понемногу включая в разговор ребенка. Детям поможет проснуться тот факт, что животное рядом и его можно погладить. Чтобы ребенок наверняка проснулся, можно сделать замечание, что животное за ночь выросло, или его уши стали больше, а хвост пышнее, чем прежде. Эти слова заинтересуют ребенка и он проснется. И помните: Ребенка нельзя будить резко. Во время сна все процессы в организме происходят медленнее, а резкий рывок в реальность может негативно отразиться на эмоциональном состоянии детей. Поэтому требуется около 15 минут, чтобы спокойно разбудить организм ребенка и перейти из состояния сна в состояние бодрствования. Если вам не хватает времени на сборы, просыпайтесь раньше. Контролируйте время, чтобы ребенок мог проснуться и собраться без спешки. Утром ведите себя дружелюбно и весело, заряжая ребенка на позитив в течение всего дня. Легко разбудить ребенка смогут только родители, поэтому экспериментируйте, фантазируйте!