« СОЛНЫШКО МОЁ, ВСТАВАЙ! »

Хорошо тем деткам, у которых есть неработающие бабушки или родители в отпуске. Но большинству приходится и летом вставать рано утром, чтобы попасть в детский сад вовремя. В начале лета, когда самые короткие ночи, малыша вечером трудно уложить спать, а утром невозможно поднять, потому что он не выспался. Опаздывающие на работу мамы по утрам бывают особенно раздражительны, если ребёнок сначала не хочет просыпаться, а потом ползает, как сонная муха, и никак не может заставить себя быстренько собираться. Как сделать утро добрым и приятным и для ребёнка, и для себя?

\*Постарайтесь настроить малыша на предстоящий день с вечера, когда укладываете его спать. Пообещайте, что если он утром быстро встанет и соберётся, его ожидает необычный день с сюрпризом. Это не значит, что вы должны обязательно подарить что-то конкретное или сводить ребёнка куда-то. Достаточно предвкушения чего-то необычного и приятного. Ребёнок уснёт без капризов и утром в ожидании чуда встанет без проблем. А поскольку с детьми каждый день происходит что-нибудь необычное и интересное, это вполне может быть принято за обещанный сюрприз.

\*Не уподобляйтесь будильнику, не кричите громко: «Вставай, соня!», лучше ласково погладьте ещё сонного малыша, а после этого уже тормошите, чтобы он проснулся окончательно.

\*Обязательно добавьте в интерьер детской ярко-жёлтую деталь (будильник, картинку, мячик, подушку). Расположите этот предмет в поле зрения просыпающегося ребёнка. Жёлтый цвет помогает проснуться и улучшает настроение.

\*Отвлеките своё чадо от капризов во время сборов в детский сад. Поинтересуйтесь, идёт ли вам надетая сегодня кофточка или новая причёска. Дайте почувствовать своё хорошее настроение. Дети любят, когда мама в духе, и стараются не омрачать её состояние.

Опробуйте эти приёмы в течение хотя бы одной недели, и вы почувствуете, насколько они облегчат вам жизнь по утрам.