Как правильно будить ребенка по утрам?

Автор: Administrator
25.04.2013 12:44 -

Летняя пора вносит свои коррективы в детский режим дня. Малыши привыкают поздно ложиться и поздно вставать. Поэтому начало учебного года является для них большим стрессом, который родители, пытаясь всеми возможными способами поднять свое чадо с постели, чаще всего только усугубляют.

Процесс пробуждения должен быть плавным. Тогда малыш проснется бодрым, веселым и с удовольствием пойдет в школу. В идеале, говорить его к началу учебного года надо заранее. За две недели до 1 сентября укладывать ребенка нужно пораньше, и, соответственно, раньше его будить.
Пользоваться будильником невропатологи рекомендуют только детям, достигшим 10-летнего возраста. Громкий и, зачастую, неприятный звук в сочетании с резким пробуждением вызывает у малышей стресс. В результате всю первую половину дня они будут чувствовать себя разбитыми и вряд ли хорошо усвоят информацию.

Также негативно, как будильник, на состояние ребенка действуют: внезапный яркий свет, громкая музыка или включенный телевизор, сдергивание одеяла, обливание холодной водой, командный голос и пр.
Чтобы пробуждение ребенка было приятным, включите негромкую запись с пением птиц, классической музыкой или звуками утреннего леса.

Доказано, что человеческий мозг просыпается раньше тела. Чтобы привести мышцы ребенка в тонус, родителям следует несколько минут делать своему малышу легкий массаж. Несколько прикосновений к рукам, ногам, спине и лицу помогут и школьнику, и детсадовцу с удовольствием открыть глазки.
Если же родители проспали сами, и им некогда заниматься правильным пробуждением отпрыска, оптимальным выходом будут сборы на работу при открытой двери в детскую комнату. Легкий шум **будит ребенка** не сразу, а постепенно, и мама с папой как раз успеют собраться сами, чтобы потом быстро умыть, покормить и одеть свое чадо.

Важно:
Для наиболее комфортного побуждения психологи советуют родителям поставить рядом с кроватью ребенка тарелку с яркими фруктами. Теплые цвета активизируют выработку эндорфинов (гормонов, отвечающих за удовольствие).
Кроме того, хорошее настроение ребенку обеспечит проведение ежедневного утреннего ритуала, который ему самому очень нравится.