***Как сделать утро ребенка «добрым»***

 ***Знакомое всем родителям действо разыгрывается каждое утро практически в каждом доме, где есть маленькие дети – утреннее пробуждение. Порой такие «концерты» родители слушают годами - каждое утро в течение 3-4 лет – ровно столько, сколько дети посещают детский сад.***

 ***Тот, кто рано проснулся, вчера вовремя лёг спать. Организм, приученный засыпать и просыпаться в одно и тоже время, легко и привычно переходит из одного состояния в другое. Обязательным является соблюдение распорядка дня. Имеет значение не только то, сколько ребёнок спит часов, но и чем он занимается в течение дня. Время, проведённое на свежем воздухе, полноценное питание, спокойная игра перед сном оказывают благоприятное влияние на процесс засыпания и пробуждения. Многим детям, чтобы перейти к бодрствованию, недостаточно просто проснуться – им нужно раскачаться, так разбудите его на 20 минут пораньше. Ничто не портит весь день, как утро, проведённое в спешке, нервах и ссорах. С той же целью собирайте всё нужное утром – одежду, игрушки- с вечера. Хочешь спокойной ночи для своего малыша - не перекармливайте его перед сном ни тяжёлой пищей, ни телевизором, ни электронными игрушками. Добрая сказка на ночь, прочитанная родителем-облегчающий переход ко сну.***

 ***Во время утреннего пробуждения, будьте ласковы к ребёнку, не стягивайте одеяла и ни в коем случае не ругайте его, если он отказывается вставать. Это сформирует ещё больше проблем с пробуждением и испортит ваши отношения. Очень помогает отвлекающий разговор о том, что хорошего ожидается сегодня, куда вы планируете сходить вместе, что вкусного собираетесь купить. Подключите ребёнка к разговору, где бы он хотел побывать, что увидеть. Пока ребёнок отвлёкся, аккуратно помогите ему встать. Предложите начать одеваться, пока вы ему рассказываете. Нельзя забывать о роли родительского примера. Если кто-то из родителей каждое утро до последнего валяются в постели, а потом с раздражением носятся по квартире, согласитесь бесполезно требовать чего-то от ребёнка. Самое главное, чтобы ребёнок не чувствовал суеты, а наоборот ежедневное размеренное утро помогло ему настроиться на предстоящий день.***

 ***Сделать пробуждение приятным поможет игра-главное понять, что именно нравиться вашему малышу. Кто-то в восторге от того, что по его ещё сонному тельцу ползает ёжик (мамины пальцы) и, щекоча, приговаривает: «Вставай палец правой ноги, вставай ушко, вставай животик!»***

 ***Придумайте в вашей семье свой ритуал, как проснуться с улыбкой. Средством может быть любимая игрушка малыша, которая с добрыми словами или бодрой песенкой приходит каждое утро к подушке малыша. Или может это будут мамины или папины утренние сказки. Красочно расскажите в них просыпающемуся ребенку, что солнышко уже заглядывает через шторку и приветствует малыша; птички бегают по травке и ищут еду своим детишкам; чайник пыхтит на столе и ждет всех к завтраку. А еще сообщите с юмором, что из ванной кто-то из родных вот уже несколько минут ну никак не хочет выходить. Эти слова могут стать хорошим стимулом для малыша к тому, чтобы встать и помочь вам весело «вызволить» засидевшегося родственника из ванной комнаты. Пускай малыш улыбнется и встанет с кровати с хорошим настроением.***

 ***И еще. Сделайте все, чтобы сын или дочь засыпали накануне вечером с не менее хорошим настроением. Почитайте перед сном, пообщайтесь, выберите вместе способ, как вы завтра утром будете просыпаться, поцелуйте перед сном и пожелайте сладких снов. Не забудьте открыть форточку для лучшего сна малыша. И тогда сон ребенка будет комфортным, а пробуждение радостным.***

 ***Если ребенок не против подвигаться с утра, то сделайте с ним обычную зарядку под хорошую бодрящую музыку. Затем приступайте к водным процедурам. Контрастный душ или умывание – не только закаливает, но и бодрит.***

 ***Теперь пора и позавтракать! Многие малыши не любят, есть по утрам. Часто это связано только с тем, что они поздно и плотно поужинали. Стоит сделать ужин более ранним и разгрузить его — и вот уже хочется, есть по утрам! Ни в коем случае не пренебрегайте завтраком!***

 ***Самым полезным завтраком, безусловно, является овсяная каша, но далеко не каждый ребенок любит кашу. Попробуйте своим примером приучить малыша к утренней каше, либо добавьте в кашу варенья или сгущенного молока, красиво украсьте блюдо, в общем, примените ряд уловок. Если ничего не помогает, заключите с малышом договор: трижды в неделю он ест на завтрак то, что сам захочет, а четыре раза в неделю – то, что дадите ему вы. Кстати, стаканчик любимого какао с утра — отличный стимул для пробуждения.***

 ***Каши на завтрак можно разнообразить омлетами, йогуртами, сырниками, запеканками.***

 ***Еще один важный аспект – доброе утро во многом зависит от атмосферы в семье. Гораздо приятнее и легче просыпаться, когда тебя ждут тепло, ласка и улыбка.***

***Желаю всем доброго дня,***

***старшая медицинская сестра***

***Юлия Витальевна Шляхтина***