

Как сделать утро ребенка добрым?

Я, как педагог-психолог иногда наблюдаю, что воспитанники коррекционных групп приходят утром в детский сад не выспавшиеся, в подавленном, плаксивом настроении, идут в детский сад без желания. Такому ребенку сложно включиться в игру, в совместную деятельность с педагогами. Он быстро устает, занятие не вызывает у него интереса, он не может доделать до конца начатое задание. В чем причина такого состояния? Давайте будем разбираться.

Как же бывает трудно по утрам разбудить и собрать ребенка в детский садик. Он так сладко спит, а мы его будим, одеваем еще сонное чадо, торопим, раздражаемся из-за того, что ребенок все делает медленно. Ребенок реагирует на это криками, слезами. Все это создает негативный эмоциональный заряд на целый день.

Можно ли минимизировать последствия
раннего пробуждения?
Можно, если соблюдать несложные
рекомендации!!!

Рекомендации психолога:

- ➔ Чтобы вечером ребёнка можно было без проблем уложить спать, можно организовать вечернюю прогулку, чтобы ребёнок подвигался, подышал свежим воздухом;
- ➔ Перед сном обязательно надо проветрить комнату;
- ➔ Легко просыпается ребёнок в том случае, если хорошо высыпается, поэтому его надо укладывать вечером пораньше;
- ➔ Хорошо, если в семье соблюдается режим дня, ребёнка рекомендуется укладывать в одно и то же время.

Как же сделать пробуждение мягким и более спокойным?

1. Легко проснуться утром поможет мягкий свет, который можно включить заранее, минут за 15 до пробуждения, чтобы детский организм постепенно выходил из состояния сна. Для этих целей ни в коем случае не подойдут мигающие гирлянды, яркий свет, который режет глаза;



2. Проснуться поможет приятный запах, который доносится с кухни, когда на завтрак мама или бабушка готовит что-нибудь вкусное, например, печёт блины, оладушки или сырники;

3. Разбудить спящего ребёнка помогут ласковые поглаживания, объятия мамы, бабушки. Не надо кричать, делать резкие движения, например, сдёргивать с ребёнка одеяло. Это может испугать спящего ребёнка и вызвать у него приступ раздражения;

4. Можно включить негромкую мелодичную музыку;

5. Лучше будить заранее; не надо жалеть ребёнка, давая ему ещё немного полежать, а потом торопить, сердиться и говорить, что вы опаздываете. Спешка во время сборов является стрессом для ребенка, который способствует формированию у него тревожности.

6. Найдите для ребенка повод проснуться. Действительно, зачем ему вставать рано? Мама опаздывает, нужно в детский сад, дела. Все это незначимо для ребенка. Он не хочет ради этого покидать пространство сна. Но, возможно, на кухне его ожидает какой-нибудь сюрприз? Может быть, вы расскажете ему продолжение вчерашней сказки, а может, его любимая игрушка уже требует завтрака? Дайте понять, что проснуться ребенку не просто надо - а это приятно.

7. Поощряйте ребенка за самостоятельность, будьте рядом в этот момент, хвалите – ведь все это он делает для вас. Ему самому никуда не надо идти, он бы остался дома. Сделайте для ребенка выгодным быстрые сборы или разнообразьте дорогу до детского садика. Если получилось так, как вы хотели, еще раз поблагодарите его.

Помните - ваше утреннее настроение является залогом того, как пройдет весь ваш день и день вашего ребенка. Постарайтесь сделать это утро добрым!