

КАК СПОКОЙНО СОБРАТЬСЯ УТРОМ В ДЕТСКИЙ САД?



Почему это важно?

Зачастую утро в доме превращается просто в кошмар! Ребенок капризничает, не желая собираться в садик, мама впопыхах нервничает, срываясь на ребёнке, а папа молча закатывает глаза, мечтая оказаться где-нибудь подальше от эпицентра утренней баталии... В итоге все всюду опаздывают, и настроение у всех хуже некуда.

А ведь то, как ребёнок проведёт утро дома, может определить настрой оставшегося дня. Дети, приходящие в детский сад в спокойном расслабленном состоянии, чувствующие себя довольными, смогут благоприятно провести день в детском саду и узнать много нового и интересного. Исследования показывают, что утренние ссоры с детьми затрудняют способность работать в нормальном режиме и даже повышают риск возникновения неприятных инцидентов на работе. Поэтому взрослые тоже почувствуют себя гораздо лучше, если вместо ругани по утрам их будет ждать приятное времяпрепровождение с семьёй. Что для этого нужно? **Во-первых, помните**, что никакие неотложные дела, ни работа, ни важные дяди

и тети не заменят вам счастливых глаз вашего малыша. Возможно, они помогут вам и ребенку быть в хорошем настроении и не опаздывать.

Высыпаемся

Чтобы утром быстро и спокойно собраться в детский сад, пересмотрите свои утренние и вечерние занятия. Следите за соблюдением режима, своего и ребенка. Чтоб ребенок не капризничал, когда ему нужно утром вставать, он должен высыпаться. Ребенок всегда должен ложиться в постель в одно и то же время. Проветривайте комнату вечером даже в сильный мороз. Это обеспечит приток свежего воздуха, избавит от духоты и позволит быстро заснуть. И самое главное, кровать малыша должна быть удобной, матрас – жесткий или средней жесткости. Время пробуждения в выходные не должно отличаться от времени подъема в будни больше, чем на 1 час. Помните, полноценный сон гарантирует не только хорошее самочувствие и внешний вид, но и приводит к улучшению памяти и навыков решения проблем.

Встаем пораньше

Даже если вы типичная «сова», лучше вставать раньше детей - хотя бы на 1520 минут. Тогда вы сможете без суеты умыться, привести себя в порядок, спокойно подумать о планах на день за чашечкой кофе и просмотреть сегодняшнее расписание для себя и детей. Форс в полчаса позволит вам побаловать себя утренней гимнастикой и принять контрастный душ для бодрости.

Ребёнка тоже лучше начать будить чуть раньше, чем ему полагается встать - за 5-10 минут. Тогда у него будет возможность ещё немного поваляться и плавно начать день, а не вскакивать от звонка будильника. Можно просто негромко включить любимую песню – как напоминание о том, что через 2-3 минуты, когда песня закончится, нужно вставать и начинать день. Маленьким детям поможет проснуться лёгкий массаж ладоней и поглаживания по голове.

Смотрим на часы

Порядок и предсказуемость - вот то, что поможет избежать стрессов во время утренних сборов. Хорошо, если каждый день все утренние дела делаются в одном и том же порядке, хорошо известном ребенку, и в одно и то же время. Например, ребёнок знает, что одеваться нужно не позже чем в 7.30, иначе придется торопиться, а выйти из дома не позднее 7.45, иначе можно опоздать. Если ребёнок ещё сам не очень хорошо ориентируется во времени, то можно вслух напоминать время и подсказывать, что нужно сейчас сделать, чтобы все успеть.

Придумываем систему поощрений

Важно дать детям почувствовать, насколько вы серьезны в вопросе утренних сборов и насколько важна именно эта часть дня. Поэтому продумайте награды за хорошее утреннее поведение: например, кто первый собрался, выбирает себе место в машине. Всё, что вы сможете придумать, должно делать ваше утро максимально лёгким и приятным для всех.

Можно также превратить утренние сборы в игру. Маленького ребёнка легко мотивировать достижением утренних «мини-целей»: например, включите плейлист с его любимой музыкой и попросите почистить зубы к концу первой песни, одеться к концу второй, ну и так далее.

Или придумайте сундучок для сбора настроения, если утро было доброе, малыш был в хорошем настроении, успел вовремя собраться – опускайте в сундучок – солнышко, если утро было раздражительным, ребенок капризничал – тучку. В конце недели подсчитайте, каких дней было больше. Поощряйте, если солнечных дней было больше.



Не отвлекаемся

Ничто так не портит настроение, как утренняя спешка и суэта. Вот почему не следует давать детям лишних поручений по утрам. Это прекрасно, если они успевают перед выходом убрать свою постель, - но не случится ничего страшного, если ребёнок что-то не успеет положить на место.

Постарайтесь исключить всё, что может отвлечь ребёнка от утренних сборов. Одним из виновников того, что внимание детей рассеивается, и они не могут вовремя собраться, является телевизор. Подумайте о том, чтобы не включать телевизор по утрам, - если, конечно, вы не используете мультики как вознаграждение за то, что ребенок будет вовремя готов к походу в детский сад.

Собираем вещи и одежду

Готовьте все, что только можно, с вечера, как бы вы не устали к концу дня. Приготовьте одежду для себя и ребёнка, причем малыш должен обязательно принимать в этом участие (дети постарше справятся вообще сами, но только если уже приучены к такому порядку). Сложите вместе не только одежду, но и обувь, шапку и шарф, носки, колготки, заколки... - всё, что может понадобиться. Не забудьте заранее проверить прогноз погоды: это самый лучший способ предотвратить утреннюю суматоху с одеванием и не забыть зонтик.

Приучаем ребенка к самостоятельности.

Умываться, одеваться, завтракать – эти действия вполне по плечу трехлетнему малышу. Вы можете только помогать в мелочах: открыть кран, если ребенок не дотягивается, завязать шнурки. Ну и контролировать — ребенок может плохо смыть зубную пасту, забыть что-то одеть на себя или одеть не в том порядке. Не завышайте требования, учитывайте возраст малыша.

Не конфликтуем

Нужно постараться утром не обсуждать заведомо конфликтных, а также меньше обращать внимание на небольшие утренние капризы - встать рано не так-то легко и большим, и маленьким. Старайтесь все делать спокойно, не кричать, не подгонять. Даже если вы опаздываете, даже если ребенок раскапризничался, не кричите, не шлепайте его. Малыш еще сильнее расстроится, да и у вас останется неприятный осадок на весь день. Ребенок должен быть здоровым и бодрым.

Помните, что «краткость – сестра таланта». Даже если времени в обрез, постарайтесь говорить с детьми простыми и четкими фразами. Например, вместо слов: «Ну, сколько раз тебе говорить, я опаздываю на работу, пора идти, а ты ещё не оделся, разбойник», лучше сказать: «Надень куртку, мы выходим».

Делаем интересней дорогу в детский сад

Постарайтесь обеспечить вашему малышу хорошее настроение. Зная, что дорога в садик будет интересной, малыш всеми силами будет стараться собраться и покушать как можно быстрее. Поэтому разговаривайте с ребенком по пути в садик. Можно использовать детские стишки, рассказы, истории из жизни, словесные игры, можно вместе с ребенком придумать сказку, обсудить предстоящую поездку или грядущий праздник, можно слегка пошалить. Поговорите с малышом по душам, выясните, что его беспокоит.

Бывает, что ребенок не испытывает желание идти в детский сад, потому что чувствует там себя не комфортно. Постарайтесь выяснить, что его тревожит. Но чаще всего причиной такого нежелания являются недосыпание, недомогание, мамины поторапливания и окрики.

Помните, что от вашего настроения и поведения зависит, в каком состоянии будет находиться ваш малыш на протяжении всего дня.