Как разбудить ребенка в садик без слез и истерик?

Распорядок дня ребенка, который посещает детский сад, должен и дома быть приближен к детсадовскому. Режим дня для малыша – основа хорошего самочувствия и настроения. Благодаря ему происходит процесс формирования детских рефлексов и привычек. Дети, которые имеют расписание, меньше страдают от переутомления и стрессов.

Как известно, малыши любят хорошо поспать по утрам, не обращая внимания на уговоры взрослых. Если утро для вас превращается в кошмарный «день сурка» – слезы, истерики, «нехотенье» ребенка вставать, тогда, эта статья для вас. Почему ребенок не хочет вставать по утрам?

Нарушенный распорядок дня (или полное его отсутствие)

Если ребенок поздно ложится, его организм не успевает за ночь отдохнуть. Поэтому утром ему тяжело подняться. Есть определенные нормы сна.

Малышу 2-3 лет нужно спать днем 2-2,5 часа, а ночью – 10-11. Ребенку до 7 лет дневной сон должен составлять 2 часа, а ночной – 10.

Психологические причины

Ребенок боится вставать, и подушка с одеялом – это своеобразная крепость. Для малыша предстоящий день (садик, указания и крики родителей) – это стресс, поэтому просыпается он не в настроении.

Ребенок капризничает

Малыш просто хочет подольше полежать в постели. Нужно сделать так, чтобы ему хотелось просыпаться и приступать к утренним сборам. Воспитывайте в нем дисциплину и ответственность.

Укладывайте спать пораньше

Это не так сложно – рано ложиться и рано вставать, а днем делать перерыв на сон. Тогда растущий организм отдыхает и развивается. Не нарушая этот распорядок даже в выходные, малыш привыкнет. Тогда проблем с засыпанием и подъемом не будет.

Если днем ребенок по каким-то причинам не спал, то укладывать его нужно на час-полтора раньше. Правильный режим поможет развиваться нервной системе.

Малыш должен засыпать от 19.00 до 21.30 часов вечера. Заставлять его не нужно, просто создайте условия, чтобы ему хотелось засыпать раньше.

Перед сном посвятите время спокойным монотонным занятиям – раскраски, пазлы, книги.

Водные процедуры. Купание, умывание, чистка зубов. Можно купаться вместе с яркими резиновыми игрушками.

Сказка на ночь. Укладывая ребенка, расскажите ему какую-то добрую историю. Засыпанию помогут приятная негромкая музыка (звуки природы, классика), или аудиокниги со сказками.

Уберите подальше гаджеты, выключите телевизор и ноутбук. Желательно за час до сна приглушить в комнате свет, а перед сном оставить ночник.

Ребенок должен быть уверен, что вы рядом. Поэтому, даже уложив его спать, нужно находиться неподалеку – вдруг он проснется и ему что-то понадобится.

Что поможет ребенку легко проснуться:

Плавное включение света – сначала неяркое освещение, а потом более яркое. Например, сначала включить настольную лампу, а уже ближе ко времени пробуждения, открыть шторы, включить свет.

Помассажировать пальчики, погладить его по голове.

Поцеловать, шепотом ласково спросить, как спалось, что ему снилось.

Найдите интересный повод для того, чтобы побыстрее встать с кровати: ожидание приятных эмоций, вкусный завтрак, красивая одежда, отличная погода за окном.

Негромко включите любимую веселую песенку (под которую можно сделать зарядку) или добрый мультфильм.

Готовимся к следующему дню заранее

С вечера соберите игрушки, подготовьте нужные малышу вещи и одежду, которую он оденет – пусть он также имеет право выбора;

Мама должна заранее встать. Если малыш завтракает не в садике, а дома, приготовить ребенку вкусный и полезный завтрак;

Будите ребенка постепенно, без истерик и скандалов, без резкого включения света и громких звуков;

У него должно быть время «прийти в себя» после сна, никаких резких подъемов. Малыш может полежать минут 10, пообщаться, не спеша подняться с постели;

Приучайте малыша быть организованным, приобщайте его также к труду – застелить постель, приготовить покушать и накрыть на стол. Ему будет интересно, плюс появиться стимул побыстрее встать и помочь маме;

Водные процедуры. Чтобы сделать их приятнее, можно приобрести ароматное детское мыло и зубную пасту с любимым вкусом.