

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 2 г. Йошкар – Олы «Облачко»

как помочь "Совятам"?

(консультация для родителей)



Подготовила:
Бочкарева О.Н.
педагог - психолог высшей
квалификационной категории
МБДОУ «Детский сад № 2 «Облачко»

Йошкар - Ола

В идеале, распорядок дня ребенка, который посещает дошкольное учреждение, должен и дома быть приближен к детсадовскому. Режим – основа хорошего самочувствия и настроения. Благодаря ему происходит процесс формирования условных рефлексов и привычек. Дети, следующие расписанию, меньше страдают от переутомления, стрессов и нервного истощения. Кроме того, ученые утверждают, что у ребенка, живущего по графику, лучше успеваемость. Соблюдение режима дня благотворно сказывается и на утреннем пробуждении ребенка. Особенно это актуально для «Совят», которых трудно уложить с вечера в кровать, а с утра невозможно поднять с постели!

Необходимо учитывать индивидуальные жизненные ритмы, свойственные каждому организму. Это - основа человеческого здоровья. Понаблюдайте за ребенком и его жизненным ритмом. Когда он лучше засыпает – вечером или ближе к ночи? Как легко он просыпается по утрам? «Жаворонок» он или «Сова»? Для психического благополучия ребенка нужно подобрать ему такой распорядок дня, который бы максимально соответствовал его суточному ритму.

Общеизвестно, что незадавшееся с самого утра настроение накладывает отпечаток на весь последующий день. Помните, что только в ваших силах создать с утра позитивный настрой у себя и своего ребенка. Хотите, чтобы малыш с удовольствием позавтракал и отправился в детский сад? Создайте для этого условия с утра.

Распространенная ошибка многих родителей заключается в том, что на пробуждение они отводят слишком мало времени. Сначала им жалко нарушать детский сон, а потом они, не церемонясь, вытаскивают ребенка из теплой постели и требуют сию минуту отправиться в детский сад. Считается, что между началом пробуждения и, собственно, подъемом должно пройти не менее 5-10 минут.

К сожалению, часто родители будят ребенка неправильно. Утро мамы и папы проходит в жестком цейтноте: приготовление завтрака, подготовка одежды для ребенка, сборы на работу. Отказ малыша встать по первому призыву обычно вызывает недовольство у взрослых. Родители могут прикрикнуть на ребенка, буквально силой поднять с кровати и отправить в ванную. Плач и обида – естественная реакция ребенка, который едва открыв глаза, увидел вместо улыбающейся и ласковой мамы нервную и раздраженную. В итоге, выбегая из дома, все члены семьи пребывают в плохом настроении и чувствуют себя несчастными за свою вину друг перед другом.

Психологи дают несколько полезных рекомендаций относительно механики пробуждения.

Во-первых, делать это нужно мягко и нежно. Не стоит врываться в детскую, словно вы торнадо, несущий стихийное бедствие. Войдите осторожно в комнату, походите по ней – пусть ребенок ощутит сквозь сон, что он в

помещении не один. Включать яркий свет не стоит, для начала достаточно ночника. Если вы предпочитаете в процессе пробуждения использовать музыку, это должна быть медленная, спокойная мелодия. Подойдут также звуки природы.

Во-вторых, ни в коем случае нельзя стягивать с ребенка одеяло или вырывать подушку, трясти за руки или ноги, брызгать в лицо водой. Присядьте на край постели и нежно погладьте ручки и ножки малыша. Голос мамы или папы не должен быть громким и грубым. Ласково расскажите ему, что за окном встало солнышко, лучики которого так и норовят прокрасться в детскую, напоминая о том, что пора вставать. Дайте ребенку немного времени на «потягушки» и эмоциональную подготовку к окончательному пробуждению. По мнению специалистов, первое, что должен увидеть ребенок, открыв глаза – предмет желтого цвета, поскольку он благотворно сказывается на активности ребенка, наделяет организм энергией. Для подобной «подзарядки» можно использовать, например, мягкую игрушку. Некоторые эксперты советуют рядом с кроватью малыша ставить блюдо с фруктами. Яркие сочные цвета активизируют выработку гормонов эндорфинов, отвечающих за удовольствие. Во время сна работа всех внутренних органов, в том числе головного мозга, замедляется. Проснуться в мгновение ока ребенку не удастся. На пробуждение, фокусирование внимания потребуется определенное время. Правильно будить ребенка утром – целая наука. Приятное пробуждение и хорошее настроение целиком и полностью зависит от методики, которую родители используют, чтобы поднять малыша с постели.

Помните, что ребенку необходимо высыпаться. Постарайтесь выяснить, сколько часов для сна нужно вашему ребенку, чтобы он был веселым и бодрым в течение дня. И выработайте индивидуальное расписание, которое устроит всех членов семьи. Затем постепенно подстройте ночной сон под это расписание.

Не забывайте о своем личном примере. Если кто –нибудь из родителей каждое утро встает с трудом, жалуясь на усталость и нежелание подниматься с постели, то бесполезно чего –то требовать и от ребенка. Вставайте сами пораньше, умойтесь, оденьтесь. Ребенок не должен видеть суету и спешку каждое утро. Наоборот, размеренная утренняя обстановка в семье поможет ребенку настроиться на новый день.

Будьте достойным примером для ребенка. Начинайте утро спокойно и радостно – это залог успешного дня, как для вас, так и для вашего ребенка!