

**БУДИМ РЕБЁНКА  
ПРАВИЛЬНО:  
КАК РАЗБУДИТЬ  
РЕБЁНКА, ЧТОБЫ ОН НЕ  
УСТРАИВАЛ КАПРИЗЫ**



**ЗНАКОМОСТЬ 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 ДЕТЬЯМ, ЧТОБЫ ПЕРЕЙТИ К БОДРСТВОВАНИЮ, НЕДОСТАТОЧНО ПРОСНУТЬСЯ – ИМ НУЖНО РАСКАЧАТЬСЯ, ТАК РАЗБУДИТЕ ЕГО НА 20 МИНУТ ПОРАНЬШЕ. НИЧТО НЕ ПОРТИТ ВЕСЬ ДЕНЬ, КАК УТРО, ПРОВЕДЁННОЕ В СПЕШКЕ, НЕРВАХАХ 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.

