**КАК БУДИТЬ РЕБЁНКА В ДЕТСКИЙ САД?**

Автор: детский и семейный психолог Екатерина Кес.

Самой распространенной проблемой является нежелание ребенка вставать по утрам. Это рушит весь утренний график родителей, которые могут опоздать на работу, провоцирует ссоры. Разбудить ребенка утром обычно сложно, особенно зимой, когда по утрам темно.

▫Стремитесь к тому, чтобы ребенок всегда засыпал в хорошем настроении, чтобы сон был спокойным. Плохо, если его наказали или отругали за какой-то проступок перед сном, он переживает и не может уснуть. Еще хуже, если ребенок засыпает в слезах. Ребенок может видеть кошмарные сны, вздрагивать и вскрикивать. Такой сон совсем не приносит отдыха.

▫ Будите малыша в садик заблаговременно, не в последний момент! Пробуждение должно быть медленным и спокойным. Будьте как можно более ласковыми и мягкими в это время.

▫ Создайте специальный ритуал для пробуждения. Это может быть: любимая музыка, аудио сказка, поглаживания, можно слегка малыша пощекотать, говорите ласковые слова, целуйте, тихонько позовите малыша по имени.

▫ Можно помочь малышу сделать зарядку прямо в постели, поднимая и опуская его ручки и ножки, приговаривая, «Ручки просыпаются, раз-два, раз-два, ножки просыпаются, раз-два, раз-два».

▫Помассажируйте пальчики, стопы малыша, мочки ушей, помассируйте спинку. Понежьтесь с ним хотя-бы 5 минут, поцелуйте, посидите рядышком.

▫ Малышу точно понравится, если его одежда с ним заговорит: "Мы - трусики - малюсики, хотим, чтобы ты меня покатала на попе", "Мы носочки-братики, хотим залезть на твои ножки", "А я кофточка зелёная, покатай меня на спинке".

▫ Проговаривайте вслух всё, что делаете с малышом. "Сейчас мы с тобой наденем колготочки, вот так вот, а теперь пойдём покушаем что-то вкусненькое". Пусть Ваш голос будет добрым и ласковым. Это создаёт хороший, позитивный настрой у малыша.

 **Как не следует будить ребенка?**— будить его резким командным голосом;.
— включать яркий свет;
— использовать для пробуждения громкую музыку, будильник;
— будить в спешке и постоянно торопить ребенка.

*Если с утра малыш в хорошем настроении, то и сборы в садик пройдут спокойно и без нервотрёпки.*