

КАК БУДИТЬ РЕБЕНКА БЕЗ МУЧЕНИЙ?

ЭТИ РЕКОМЕНДАЦИИ
ПОМОГУТ СДЕЛАТЬ УТРО ДОБРЫМ



ПОДРОБНОСТИ –
В НОВОМ ПОСТЕ



КАК ПРАВИЛЬНО ПОДГОТОВИТЬСЯ КО СНУ?

- ✦ укладывайте спать ребенка вовремя
- ✦ за два часа до сна выключайте телевизор и гаджеты
- ✦ приготовьте на утро все вещи для садика

КАК НЕ СТОИТ БУДИТЬ РЕБЕНКА?

- ✦ командным голосом или криком
- ✦ с помощью будильника или громкой музыки
- ✦ резко включать яркий свет
- ✦ в спешке



КАК СДЕЛАТЬ ПРОБУЖДЕНИЕ КОМФОРТНЫМ?

Дополнительное время

Начинайте будить ребенка за 15 минут до намеченного времени. Пусть у него будет время понежиться в кровати.

Игра-мотивация

Заинтересуйте ребенка. Скажите, что надо найти сюрприз-игрушку, лакомство или придумайте утреннее событие, которое будет в радость малышу.

Вкусный завтрак

Приготовьте что-то ароматное на завтрак. Приятные запахи заставят поскорее прийти на кухню.

