

Консультация для родителей

«Чтобы утро было добрым»

В каждой семье существуют свои способы создания доброго настроения утром.

Одно из правил, чтобы сделать утро вашего ребёнка и, соответственно, всей семьи, добрым, вспомните, как вы укладываете его спать. Ваше поведение, интонации, то, о чем вы говорите, как прикасаетесь, – всё направлено на постепенное снижение активности ребёнка, его настройку на сон. Также и утром. Не пробуждайте ребёнка ото сна резко. Приблизьтесь, прикоснитесь. Назовите ребёнка по имени, скажите ласковым голосом *«Доброе утро!»* Пусть в вашем голосе звучит радость наступившего дня!

Позвольте ребенку потянуться, немного полежать с закрытыми глазами. Когда он откроет глаза, постарайтесь, чтобы в поле зрения ему попало что-то ярко-жёлтое – мягкая игрушка, мячик или занавеска. Ярко-желтый цвет способствует пробуждению, повышению активности.

Придумайте для ребенка повод проснуться, причину – зачем ему вставать рано? *«Мама опаздывает, нужно в детский сад, дела»* – всё это непонятные причины для ребёнка. Он не хочет ради этого покидать пространство сна. Но, возможно, на кухне его ожидает какой-нибудь сюрприз? Любимое какао или сок, которые он пьёт только по утрам?

Дайте понять ребёнку, что проснуться не просто надо, а это приятно, интересно и радостно! Бывает так, что если ребенок собирается сам – сам ест, сам одевается, мы не обращаем на это внимания, ведь в это время мы можем помыть посуду, собраться и т. д. Так получается, что ребенок, который капризничает, тянет время, тем самым обеспечивает себя полноценным вниманием мамы.

Чтобы не вынуждать ребёнка таким способом привлекать ваше внимание, поощряйте его самостоятельность, хвалите, восхищайтесь.

Если вам необходимо завершить какие-то утренние дела, привлекайте ребёнка к их выполнению. Попросите его подать полотенце, крем для обуви. В этом возрасте дети с удовольствием во всём помогают.

Разнообразьте дорогу до детского сада, играйте в слова, учите стихи. Выберите объект наблюдения, например, гнезда птиц, и каждое утро «здоровайтесь» с ними, наблюдайте за изменениями и т. д. Вы можете каждое утро рассказывать ребёнку о какой-то профессии, сказку, поучительную историю, обсуждать её. Можно вместе придумывать свою сказку и т. д.

Если получилось так, как вы хотели, обязательно поблагодарите ребёнка. Утро – залог вашего настроения и настроения всей семьи на весь день. Добрых вам дней!