**«ЕЩЕ ПЯТЬ МИНУТ!»**

Когда ребенок идет в детский сад или школу, родители волнуются, как малыш приживется в новом коллективе, адаптируется в незнакомой обстановке, приспособится к режиму. Один из самых сложных моментов – ранний подъем: ребенок еще хочет поспать, понежиться в постели, а время поджимает. В ход идут уговоры, обещания, увещевания, потом крики, угрозы и даже наказания. Нередко дело заканчивается скандалом и детскими рыданиями. Настроение испорчено на весь день. Кому не знаком такой «утренний сценарий»? О том, как справиться с подобными проблемами, советует психолог Лариса Захарова.



Спящая красавица

***Марину очень трудно уложить вечером, из-за чего возникают проблемы по утрам. Когда я бужу ее, она начинает хныкать, вредничать, отказывается вставать. День начинается с нескончаемого нытья и моего ворчания. (Ольга, мама 4-летней Марины)***

Комментарий психолога:

Соблюдение режима очень важно для поддержания нормального психоэмоционального состояния ребенка. Желательно придерживаться более-менее четкого графика с самого рождения, постепенно меняя его в зависимости от возраста малыша. Так, до полутора лет дети спят два раза в день, затем остается один дневной сон, от которого некоторые малыши в три-четыре года начинают отказываться. Однако если кроха встает рано, будет лучше, если он отдохнет часок-другой среди дня и восстановит силы. Дети, посещающие детский садик, ложатся спать днем в обязательном порядке, а «домашних» малышей мама или бабушка должны укладывать вздремнуть среди дня самостоятельно (предпочтительно в одно и то же время). И, кстати, дополнительный отдых нужен не только дошколятам, но и ученикам первых-вторых классов, когда ребенок испытывает сильную умственную и физическую нагрузку.

Поздний отход ко сну тоже негативно сказывается на нервной системе ребенка, малыш перевозбуждается и переутомляется, из-за чего утром может капризничать и плакать. Поэтому важно выстроить определенный график и придерживаться его из дня в день. Разумеется, иногда можно слегка отходить от четкого режима, но это должно быть скорее исключением. Старайтесь приучить ребенка ложиться не позднее 9-10 часов вечера, чтобы малыш высыпался и утром вставал спокойным и бодрым. Заводных активных занятий вечером лучше избегать, вместо этого предложите малышу тихие игры или небольшую прогулку. Если ребенок не желает идти в постель вовремя, проявите твердость и создайте «вечернюю» атмосферу: выключите телевизор, музыку, приглушите свет, вместе почитайте книжку перед сном или просто побеседуйте. Комната обязательно должна быть хорошо проветренной. Также перед отходом ко сну можно сделать ребёнку расслабляющую хвойную ванну.

Бывает, что ребенку трудно встать сразу, ему нужно немного полежать, прийти в себя, и это вполне естественно. В этом случае будите малыша немножко раньше, минут на 15-20, чтобы ребенок имел возможность влиться в ритм дня постепенно. Можете включить легкую приятную музыку, открыть дверь и пойти готовить завтрак на кухне. Некоторым детям необходимо, чтобы их обняли, погладили. Еще можно сделать маленькую зарядку в постели: потягивания, длинные вдохи – короткие выдохи, и массаж мочек уха.



Тише едешь, дальше будешь?

***Моя дочь по утрам ужасно вялая. Для того, чтобы одеться, ей нужно чуть ли не полчаса! А ведь надо и умыться, и портфель собрать, и в комнате прибраться. Даже завтрак – невероятная проблема: Света наотрез отказывается есть. В итоге мы собираемся с ней больше часа и регулярно опаздываем в школу. (Марина, мама 7-летней Светы)***

Комментарий психолога:

Иногда ребенок хоть и встал с постели, но будто до конца не проснулся: еле передвигает ноги, зевает, трет глаза. На самом деле он действительно еще не до конца пробудился, и из-за этого медлительный, неразговорчивый, хмурый. Некоторые дети в таком состоянии отказываются от еды, чем сильно беспокоят родителей и, особенно, бабушек, которые пытаются впихнуть в ненаглядное чадо «хотя бы ложечку». Если вас это серьезно волнует, пробуйте заманить ребенка на кухню его любимым вкусным блюдом – приятный запах еды привлечёт его и, возможно так вы сумеете разогреть аппетит малыша.



Можно привлечь Марину и к приготовлению завтрака или вместе с ней подготовить всё необходимое для завтрака с вечера – дети, как правило, с большим аппетитом едят то, к чему приложили хотя бы немного своих стараний. (Насильно ребёнка кормить не стоит – я думаю, это не надо) Если Ваши усилия пока не увенчались успехом – не расстраивайтесь, а положите в портфель йогурт или бутерброд, который ребёнок сможет съесть на перемене, когда проголодается.

Кроме того, перенесите все важные дела с утра на другую часть дня: настраивайте ребёнка на то, чтобы вместе с вечера готовить детскую одежду (или школьную форму), собирать портфель, убирать комнату, чтобы утром не было лишней суеты. Старайтесь будить дочь, учитывая особенности ее биологических часов, понимая, что после сна она будет вялой и рассеянной. Рассчитывайте время так, чтобы не пришлось бесконечно подгонять малышку и прикрикивать. В идеале с утра ребенок должен самостоятельно спокойно одеться, привести себя в порядок и пойти в школу в хорошем настроении, а не взбудораженным и раздраженным.

Давай поиграем!

***Кирилл - «ранняя пташка», встает чуть свет. Но вот быстро одеться или умыться – это непреодолимая проблема, поскольку Кирилл постоянно отвлекается от дела. Например, скажу ему переодеться: Кирюша послушно стягивает пижаму, но уже через минуту в полураздетом состоянии сидит за книжкой. Или идет завтракать и «застревает» на кухне на полчаса, потому что передают его любимый мультик и т.д. Он совершенно не умеет следить за временем! Какое уж тут соблюдение режима! (Екатерина, мама 5-летнего Кирилла).***

Комментарий психолога:

В пять лет ребенку еще трудно распределять время. Но в этом возрасте малыш уже вполне может научиться следовать намеченному плану. В этом могут помочь игры. Купите ребенку яркий будильник, поставьте в ванной красивые песочные часы, которые будут отмерять определенный период времени, и за это временной отрезок малыш должен успеть выполнить задания: одеться за 3 минуты, умыться и почистить зубы за 5 минут, позавтракать за 15 минут и т.д. Важно заинтересовать ребенка игрой, сказав что-то вроде: «Спорим, ты не сумеешь одеться за 3 минуты?» или «Давай засечем, кто из нас быстрее завяжет шнурки!», и результат не заставит себя долго ждать.



Кроме того, для ребенка очень важна мотивация – зачем ему требуется быстро собраться в школу и прийти на занятия вовремя? Чувство ответственности в дошкольном возрасте развито еще не у всех малышей (хотя, разумеется, есть дети, которые безумно боятся опоздать в школу и способны самостоятельно собраться без напоминаний). Поэтому в 5-8 лет мотивацией может быть служить награда: от посещения театра или аттракционов, до покупки новой игрушки. Главное – ребенок должен быть заинтересован не опаздывать в школу, учиться контролировать собственный график и распределять свое время. Только соблюдайте грань, не позволяйте ребенку пользоваться положением, а награждайте лишь за дело, когда малыш действительно старался.

Мой маленький «Паганель»

***Каждое наше утро превращается в сплошную нервотрепку. Сначала Гера не может разыскать свою одежду, которая раскидана по углам комнаты, затем впопыхах собирает портфель, потом неожиданно вспоминает, что у него еще не доделано школьное задание и срочно берется делать. Завтрак он буквально заглатывает, и мы пулей летим в школу, чтобы поспеть к первому уроку. И так каждый раз! (Ирина, мама 8-летнего Геры)***

Комментарий психолога:

Корень проблемы на поверхности – отсутствие расписания и безалаберное отношение к важным делам. Ребенок все пытается успеть в последнюю минуту, но постоянно везде опаздывает. Такие дети могут быть очень сообразительны, но часто учатся «средне» из-за своей «расхлябанности», неумения расставлять приоритеты и распоряжаться временем. Однако помочь малышу вполне возможно. В первую очередь необходимо, чтобы родители сами подавали своему чаду пример организованности – вместе составляли планы на выходной, распределяли домашние обязанности, планировали свободное вечернее время. В моей практике был случай, когда мама, сначала жалуясь на несобранность сына, а потом увидев в нём своё отражение, смогла организовать себя, и этим помогла и себе, и мальчику.

Также несобранному ребёнку можно помочь, ежедневно выдавая список неотложных дел, предварительно прописав, в каком порядке, и в какое время их нужно выполнить. А вечером проверять, все ли сделано правильно. Собирать портфель и одежду тоже нужно заранее – и маме стоит проконтролировать этот процесс, чтобы утром избежать суматохи. И, разумеется, все уроки должны быть приготовлены загодя, а не с утра, когда нужно торопиться в школу. В конце недели ребенок обязательно должен получить приз за соблюдение расписания. Хотя гиперактивным малышам тяжело дожидаться конца недели – таких ребятишек стоит награждать какой-нибудь приятной мелочью, например, любимой сладостью, в конце каждого дня во избежание «срывов». Постепенно малыш сам научится соблюдать график, и необходимость в призах и контроле отпадет.



Дома лучше



***Утро – самая тяжелая часть дня. И все из-за того, что моего сына невозможно разбудить в школу. Казалось бы, проблема «выеденного яйца» не стоит. Ан, нет! Начинается с того, что я каждые пять минут в течение получаса захожу в детскую, пытаясь поднять Алешу. Сначала ласково щекочу за пятки, целую – он что-то мурлычет в ответ. Я ухожу готовить завтрак, и, вернувшись, снова застаю его спящим. Опять бужу, он сонно отвечает, что через минуту встает. Иду накрывать на стол, но он продолжает спать. И так может длиться до бесконечности, пока у меня не лопается терпение, и я силой не вытаскиваю его из постели! (Елена, мама 6-летнего Алеши).***

Комментарий психолога:

Причины, по которым ребенок не может подняться в школу, могут быть разными. Ребенок не выспался, устал, переутомился, и просто не в силах встать без принуждения. Но иногда малыш отказывается идти в школу или сад потому, что…боится! Бояться карапуз может строгой воспитательницы, драчливого ребенка или обыкновенного диктанта и даже детского утренника (например, когда предстоит выступление перед аудиторией). Если ребенок рассказал вам о своих опасениях, ни в коем случае не ругайте и не высмеивайте его. Так вы проблемы не решите, а лишь усугубите. Малыш еще больше замкнется в себе и перестанет доверять родным. При этом бояться меньше не станет. Даже наоборот. Ведь теперь и «родители не на его стороне». Поэтому в откровенной беседе серьезно выслушайте малыша, проявите сочувствие, чтобы он ощутил вашу поддержку, а затем предложите выход из ситуации.

Некоторые родители совершают ошибку, перелагая решение сложностей на хрупкие детские плечи, говоря, что сын или дочь «должны учиться стоять за себя и преодолевать трудности». Если бы ребенок мог, он бы сам справился без вашей помощи! Поэтому когда малыш действительно чего-то страшится и просит вас о поддержке, не оставайтесь равнодушными к детским переживаниям, дабы не оттолкнуть от себя малыша и не породить в нем комплексы, а в некоторых случаях даже депрессию. Так, если у ребенка сложные отношения с воспитательницей или учительницей, обязательно переговорите с ней и попытайтесь наладить контакт. В случае возникновения конфликтов с другими детьми, постарайтесь урегулировать ситуацию вместе с их родителями, или тоже прибегайте к помощи воспитателя – он следит за «климатом» в группе (классе) и может помочь ребенку влиться в компанию, подружиться с ребятами. Ребенок должен полюбить свой «второй дом» и ходить туда с удовольствием.

<http://www.childpsy.ru/lib/articles/id/32433.php#pol>