

Консультация для родителей «**Доброе утро или как вставать без капризов**».

Утро - самое сложное и неприятное для ребенка время, требующее от взрослых особенной бережности и внимания. Многие дети и родители начинают день с борьбы, а это часто приводит к ухудшению настроения и самочувствия обеих сторон.

1. В спокойной обстановке обсудите с детьми те вещи, которые им нужно выполнять каждое утро. Составьте схему или таблицу сборов в детский сад и прикрепите ее на стену.
2. Не стоит лишний раз подгонять ребенка. Поскольку дети еще не осознают, что означает, к примеру, десять минут, покажите им часы в данный момент, и объясните, как они будут выглядеть к тому времени, когда нужно все сделать.
3. Измените атмосферу пробуждения, сделайте утро радостным, заряжайте детей оптимизмом. Включите яркий свет, телевизор, ходите по квартире, напевая бодрую мелодию.
4. Попробуйте в течение двух недель вставать на 5-10 минут раньше. Потом вы отработайте ритуал пробуждения до автоматизма и этот запас можно будет убрать.
5. Не делайте за ребенка то, что он может сделать сам! Научите его, а не показывайте, как это умеете делать вы. У взрослых есть большой соблазн самим быстро надеть на полусонного ребенка одежду, обувь, причесать, накормить и т. д. Но важен не результат, а опыт, который получит ребенок в процессе любой деятельности. Потратьте на выработку самостоятельности 15 минут в день, и вы получите результат длиной в жизнь. И не забывайте говорить друг другу: «**Доброе утро!**»

