

Памятка для родителей первоклассников

«Дети, в школу собирайтесь»

педагог-психолог
ГАОУ ТО «Гимназия российской культуры»
Зобнина Э.О.

(Или как облегчить себе и детям утренние подъемы в школу)

Многие родители задают вопрос: как облегчить себе и детям утренние подъемы в школу, чтобы без истерик, вовремя и не лететь потом сломя голову.

Многие уже слышали про *циклы сна*. Как применить это знание на практике?

Вспомните, во сколько ваш ребенок просыпается, если его не будить. У совсем маленьких детей полный цикл сна занимает 40-45 минут, у взрослых – полтора часа. Например, ребенок встает в полдевятого, без будильника. Значит, нужно будить его в 7. В 7.30 - фаза самого глубокого сна, можно вытащить из постели и поставить рядом – он будет продолжать спать.

То есть:

берем время самостоятельного просыпания и отнимаем от него полтора часа. Это и будет момент «всплытия», когда человек наиболее близок к «поверхности» реальности и легко встает.

Второе следствие из того же правила: время отхода ко сну.

Чаще всего, оказывается, укладываются между 22.00 и 23.00. приблизительно. А почему? Потому что вечер, пришли с работы или после секций и кружков в восемь - полдевятого, пока ужин приготовили, пока поели, пока уроки, или, что там нужно проверили – уже почти десять. Начинаются судорожные сборы портфеля, сопровождаемые всплесками: «Ты почему еще не в кровати?»...

А время самого низкого уровня энергии уже упущено.

Снова считаем. Если ребенку надо встать, предположим, в 7 утра, отматываем назад по полтора часа: получаем 20.30 как время ЕСТЕСТВЕННОГО отхода ко сну. Следующий цикл начнется в 22.00, но тогда он не выспится. В 11-12 лет уже можно ложиться попозже, 9 часов сна им достаточно. Во многих семьях, к тому же, ребенок спит в одной комнате с родителями, что еще более усложняет процедуру отбоя. Все же, стоит поднапрячься и скорректировать вечерний распорядок, чтобы избежать утренних скандалов, вам виднее, как именно это сделать.

Третье, самое простое в исполнении: взрослым встать на 15-30 минут раньше ребенка. Что это дает? Во-первых, можно ласково потормошить ребенка и отойти в сторону кухни, чтобы «всплытие» проходило более

плавно. Потом подойти еще раз: у нас есть запас времени. Во-вторых, взрослому можно собраться самому без нервотрепки, а значит – не будете дергать маленьких «давай-давай, я опаздываю».

Отлично просыпаются все под детское радио, там и зарядка, и песенки. Только НИ В КОЕМ СЛУЧАЕ не включайте телевизор! Этот враг всего человечества отъедает время и рассеивает внимание не только ребенка, но и ваше. Соблазн велик, но вреда больше.

Самое главное, что все знают: собрать с вечера ВСЕ.

Просто удивительно, как много зависит от такого нехитрого, в общем-то, дела: встать вовремя. Но если КАЖДЫЙ день и вы и ребенок начинаете в плохом настроении, невыспавшимися, расстроенными...

На деле это означает, что час вечером вы занимаетесь ребенком. Плотно, не отвлекаясь. С приятностью отходя ко сну: поговорить о том, как прошел день, поваляться, почитать, если вы это любите делать, пообниматься. Как будто он все еще малыш.

Он, ведь, и правда еще маленький.

Пусть каждое ваше утро будет добрым!

По материалам сайта К.Деминой