***Балаңыздың таңын қалай жақсы өткізуге болады***

Таңертең оянып, балаңызды балабақшаға немесе балабақшаға дайындау қаншалықты қиын болуы мүмкін. Ол соншалықты тәтті ұйықтайды, біз оны ұйқысынан сүйреп шығарамыз, оның әлі ұйықтап жатқан кішкентай денесін киімге салып, оны қатты итеріп, тітіркендіреміз. Кейбір отбасыларда сирек таңертең балалар айғайсыз өтеді - ата-ананың екеуі де тітіркендіреді, ал бала мүлдем бақытсыз. Сонымен қатар, мұның бәрі күні бойы теріс заряд береді.

 Ерте тұрудың салдарын азайтуға бола ма? Жағымды болмаса, тым болмаса шыдамды ету мүмкін бе? Әрине, иә! Бұл мүмкін ғана емес, сонымен қатар қажет, және айтпақшы, бұл қиын емес.

Балаңызды қалай ұйықтататыныңызды ойлаңыз ба? Өйткені, сіз оны ұйықтауға дайындап жатырсыз. Сіздің барлық мінез-құлқыңыз, интонацияңыз, онымен не туралы сөйлесетініңіз, оған қалай қол тигізетініңіз - бәрі біртіндеп белсенділікті азайтуға және оны ұйықтатуға бағытталған. Біз баланы ұйқыға шақырамыз.

 Таңертең дәл солай. Оны ұйқыдан шығармаңыз, арманыңызды қумаңыз. Таңертеңгі тұман сияқты ұйқыны ақырын таратады. Алдымен оның бөлмесіне кіріңіз, қозғалыңыз, оған сіздің қатысуыңызды ұйқы арқылы сезінуге мүмкіндік беріңіз. Содан кейін ғана жақындап, қол тигізіңіз. Алдымен өте мұқият, мұқият. Есіңізде болсын - баланың денесі жанасуға өте сезімтал. Біртіндеп жанасу қарқындылығын арттырыңыз. Жұмсақ сипаудан қолдар мен аяқтарды массажға көшуге болады.

 Баланың созылуына, бұрылуына және көздерін жұмып сәл ұзағырақ жатуына мүмкіндік беріңіз. Ол ақырында көзін ашқанда, оның көру аймағында ашық сары нәрсе алуға тырысыңыз - жұмсақ ойыншық, доп немесе перде. Ашық сары түс біздің оянуымызға ықпал етеді, өте сергітеді және белсенділікті арттырады.

Балаңыздың ояту себебін табыңыз. Расында, оған ерте тұру не үшін керек?

 Анам кешігіп қалды, балабақшаға бару керек, оның жұмысы бар. Мұның бәрі бала үшін мардымсыз. Ол үшін ұйқы кеңістігін тастағысы келмейді. Бірақ ас үйде оны тосын сый күтіп тұрған шығар? Мүмкін сіз оған кешегі ертегінің жалғасын айтып бересіз бе, әлде оның сүйікті ойыншығы таңғы асты қажет ететін шығар? Балаға жай ғана ояту қажет емес екенін түсіндіріңіз, бірақ бұл жақсы, пайдалы.

 Егер бала өз бетімен дайындалатын болса, біз оның тәуелсіздігін көбінесе назар аудармау арқылы қолдамаймыз. Бала өзі жейді, өзі киінеді. Біз шашымызды жөндей аламыз немесе ыдыс жуамыз. Бұл жағдайда уақытты тітіркендіретін, тоқырауға ұшыраған бала анасының ықпалын толық қамтамасыз ететін бала болып шығады. Бала ерлік ғажайыптарын көрсетсе де, жігерлендіріңіз, осы сәтте сонда болыңыз, таңданыңыз, мадақтаңыз - бәрібір ол сіз үшін жасайды. Өзі ешқайда барудың қажеті жоқ, ол үйде қалады.

 Таңертеңгілік үй шаруасын аяқтау қажет болса, оларды орындауға балаңызды тартыңыз. Одан сүлгі мен аяқ киім бояуын сұраңыз. Осы жаста балалар бізге көмектескенді жақсы көреді. Ол үшін жылдам төлемдерді тиімді етіңіз. Сіз бірге біраз уақыт өткізе аласыз. Немесе балабақшаға баратын жолды әртараптандырыңыз. Егер бәрі сіз қалағандай болса, оған тағы да рахмет айтыңыз. Есіңізде болсын - сіздің таңғы көңіл-күйіңіз сіздің бүкіл күніңіз бен балаңыздың күні қалай өтетінінің кілті.

Бүгінгі таңды жақсы өткізуге тырысыңыз!