

Жаворонки

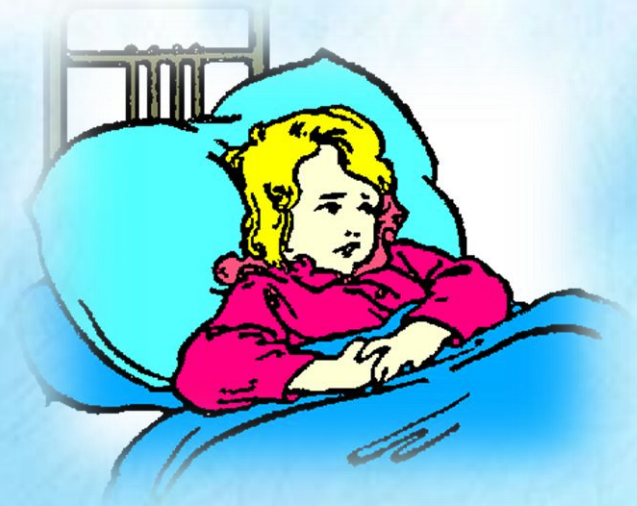
После тяжелой рабочей недели наконец-то наступают выходные, и вы мечтаете отоспаться. Однако каждую субботу и воскресенье ваш малыш просыпается в восемь утра. Возможно, наши советы помогут вам и вашему мужу поспать лишний часок в выходные. Маленькие дети не делают различия между выходными и будними днями. Малыши ложатся спать раньше взрослых и к семи-восьми утра уже высыпаяются и восстанавливают свои силы. Но самое ужасное, что многие из них, едва встав с постели, спешат в родительскую спальню «...с приветом рассказать, что солнце встало...».

Если ваш кроха встает по выходным ни свет, ни заря не отчаивайтесь и последуйте нашим советам. Надеемся, они помогут, и вы сможете поспать еще часок другой в субботу и воскресенье.

- В пятницу и субботу уложите малыша спать попозже. Например, если на неделе вы укладываете ребенка в девять вечера, то в эти дни позвольте ему поиграть до десяти. Таким образом, на следующее утро кроха проснется позже обычного.

- Уложив малыша спать, положите в его кроватку несколько любимых игрушек. Проснувшись на следующий день, он сначала поиграет с ними, а уж потом побежит будить вас.

- Услышав ранним утром, что ваше чадо проснулось, не торопитесь бежать в его комнату, чтобы посмот-



реть, что оно делает. Возможно, что, оставшись в одиночестве, малыш снова заснет или займет себя каким-нибудь делом.

- Если же кроха явился к вам в спальню, а у вас нет сил даже пальцем пошевелить, не то, что подняться с постели, скажите ему, что еще слишком рано, и постарайтесь убедить его вернуться в кроватку, пообещав потом приготовить любимый завтрак.

- Если ваш малыш любит смотреть телевизор и уже умеет с ним обращаться, есть смысл поставить его в детской комнате. Эта дорогостоящая, но увлекательная

игрушка может занять внимание ребенка на все утро.

- И последняя хитрость, которая может помочь, когда все другие не увенчались успехом. Поставьте рядом с кроваткой малыша будильник и предложите крохе на выходные поменяться с вами ролями: он будет «папой» или «мамой», а вы с мужем — «детьми». Его задача — разбудить детей, но только тогда, когда позвонит будильник.

Возможно, так вы хоть немного продлите свой сон.

То, что ваш ребенок просыпается рано абсолютно нормально. Волноваться нужно начинать только в том случае, если он просыпается потому, что нервничает, его что-то беспокоит или мешает ему заснуть. В этих случаях, несмотря на то, что малыш проснулся сам, у него круги под глазами он зеваает, быстро раздражается и снова начинает клевать носом, но так и не засыпает. Отнесите к вашему карапузу с пониманием, не пытайтесь снова уложить его спать, а лучше пойдите с ним на кухню, приготовьте вкусный завтрак, поставьте тихую приятную музыку и расспросите его, что с ним происходит. Успокоившись и освободившись от своих страхов, кроха будет спать лучше (даже в выходные).





Если ваш малыш по природе своей- «жаворонок», никакие уловки не помогут. Придется мириться с этим, пока ребенок не подрастет и не научится с уважением относиться к свободному времени родителей.