Как легко разбудить ребенка утром?

Самая главная причина трудного пробуждения – сбитый режим сна. Ребёнку, который лег позже 11 часов вечера, очень трудно заставить себя открыть глаза в 6:30 утра. Его организм не успел полностью восстановиться за это время.

А теперь о том, как разбудить ребенка! Аккуратно войдите в комнату, либо подойдите к кровати и сядьте на её краешек, пусть сознание ребёнка начнёт вас воспринимать на грани сновидения.

Затем неторопливыми движениями погладьте ребёнка, пусть его возвращение из сна будет не слишком резким.

Затем голосом напомните ребёнку, что пора вставать. Всё это время не теряйте физический контакт, это поможет сознанию ребенка акцентироваться на действительности!