**Консультация на тему: «Утро без слез»**

Цель: повышение педагогической компетентности родителей по вопросу создания эмоционально благоприятного настроя у ребенка по утрам.

Задачи:

1. Узнать причины плохого настроения ребенка утром.

2. Ознакомить родителей со способами устранения причин плохого настроения.

Беседа:

Настроение ребенка и как пройдет его день зависит от того, как прошло его утро дома. Если дома не было никаких инцидентов, то в детский сад и в группу ребенок идет с удовольствием. Если же все было наоборот, то мы наблюдаем истерику ребенка, нежелание проходить в группу, общаться. Ребенок может психовать, искать место, где бы ему спрятаться, отказываться выполнять режимные моменты ДОУ. Что может стать причиной плохого настроения ребёнка по утрам?

- Отсутствие режима дня (возможно, ваш ребенок просто не высыпается, обратите внимание в какое время ребенок ложиться спать). В какие игры играет ваш ребенок перед сном (жестокие игры на компьютере, телефоне)

- Как вы будите ребенка, какие методы используете?

-Очень важным фактором является ваше настроение по утрам.

Существует несколько способов по устранению причин, плохого настроения ребенка по утрам. Как известно, нарушенный распорядок дня (или полное его отсутствие) – главная проблема утренних пробуждений. Если ребенок поздно ложится, его организм не успевает за ночь отдохнуть. Поэтому утром ему тяжело подняться. Есть определенные нормы сна.

- нужно укладывать ребенка спать в одно и то же время;

- ограничьте просмотр телевизора и игры за компьютером (телефоном) за несколько часов до сна, можно посмотреть детскую передачу «Спокойной ночи малыши», или что – то подобное.

- старайтесь не ругаться с ребенком перед сном.

- придумайте ритуалы перед сном (чтение сказок, купание, массаж в постели)

Комфортный утренний подъем также влияет на настроение ребенка:

- не торопите ребенка вылезать из своей теплой постели. Дайте ему время, чтобы он успел потянуться, немного понежиться под одеялом и настроиться на то, что начался новый день;

- придумайте утренние ритуалы, которые будут сигнализировать о том, что пора вставать. Например, игра или утренняя гимнастика, а может быть ласковое приветствие и пожелание «Доброго утра», можете немного полежать с ребенком в обнимку в его постели;

- также не используйте различные звуковые сигналы, будильники, и ни в коем случае не ругайте ребенка за то, что он тяжело встает, а то у него останется негативное впечатление, и возникнут еще больше трудностей подъема.

Надеюсь мои советы вам пригодятся.