# Научите ребенка легко вставать. Как облегчить и ребенку, и родителям мучительный процесс вставания?

Не секрет, что многих детей вечером трудно уложить в постель, а утром не менее трудно поднять. Как же облегчить и ребенку, и родителям мучительный процесс вставания?

Предлагаем несколько полезных приемов, которыми могут воспользоваться не только дети, но и взрослые.

Как только ребенок откроет глаза, предложите ему не спеша вслух посчитать: один-два-три… При счете «семь» ваш сын или дочь должны встать (об этом вы договоритесь еще с вечера). Если ребенок будет повторять такой своеобразный ритуал каждое утро, то со временем у него выработается условный рефлекс: когда счет приблизится к семи, сонливость сама пройдет. Итак, первый шаг в борьбе со сладким сном сделан, но нельзя останавливаться на достигнутом. Чтобы окончательно проснуться, малышу нужно сесть в кровати и несколько раз энергично сжать кулаки. Дело в том, что в центральную нервную систему поступает большое количество нервных импульсов. Эти импульсы оказывают возбуждающее воздействие и сон отступает. И, наконец чтобы закрепить победу, предложите ребенку сделать несколько глубоких вдохов и выдохов. Во время сна потребность организма в кислороде заметно ниже, чем во время бодрствования, а недостаток кислорода и избыток углекислого газа вызывают сонливость. Глубокое активное дыхание поможет провентилировать легкие. Итак, сон отступил, и ваш ребенок готов к утренним гигиеническим процедурам.