

Что поможет школьнику-полуночнику проснуться утром. Несколько полезных советов



Наверняка каждый школьник хочет, чтобы летний отдых длился как можно дольше. К сожалению, время полуночных игр за компьютером закончилось и теперь нужно заново привыкать каждый будний день вставать рано утром. Как быстрее и легче преодолеть этот переходный период? Вот несколько советов от [БЕЛТА+](#).

Не торопимся

Специалисты советуют начать восстанавливать режим сна постепенно. Конечно, начинать лучше в августе, но не слишком поздно и в сентябре. Для начала каждый вечер отправляйте школьника спать на двадцать минут раньше. Если ребенок за лето стал совершенным полуночником, временной шаг может составлять до часа. Рабочий ритм восстановится за пару недель.

Старайтесь соблюдать оптимальную продолжительность сна. Для

школьника она составляет 9-10 часов, поэтому даже по выходным спокойно будите ребенка в девять утра, если накануне он лег спать в 11 часов вечера.

Гасим свет

Чем темнее в спальне – тем крепче сон. Темнота дает мозгу понять, что пришло время успокоиться и уснуть.

Еще один нюанс касается ребят с яркой фантазией, которые боятся темноты. Дети легко могут придумать различных чудищ, живущих, например, в шкафу, и твердо верить в их существование. Чтобы помочь мирно заснуть, устройте забавную игру: возьмите два фонарика и вместе с ребенком проверьте комнату на предмет затаившихся чудищ. Не обнаружив врага, малыш очень скоро перестанет бояться темноты.

Выключаем гаджеты

Специалисты советуют выключать телевизор, планшет, смартфон и тому подобное за час до сна и провести это время в тихой и спокойной обстановке. Например, почитать или поговорить с родными. Важен и выбор книги. Например, маленьким и даже некоторым большим детям не стоит читать на ночь Стивена Кинга.

Также не стоит перед сном играть в подвижные и вызывающие сильные эмоции игры. После такого развлечения уснуть будет сложнее. Лучше вместо этого включить спокойную музыку или спеть старую добрую колыбельную.

Набираем ванну

Если ребенку сложно заснуть ранним вечером, можно предложить ему принять ванну. Теплая вода, еще и с отваром мяты или ромашки, успокоит даже самого гиперактивного. Большую пользу может принести и расслабляющий массаж – если в семье есть тот, кто умеет провести такую процедуру.

Проветриваем комнату

Перед сном всегда нужно впустить в спальню свежий воздух и следить, чтобы температура в ней была в диапазоне 15-20 градусов. В жаркие и душные ночи можно использовать вентилятор. К слову, звук работающего устройства станет одним из видов белого шума, который поможет уснуть.

Пьем воду, включаем свет и делаем зарядку

Проснуться утром и бодро начать день помогает обычная зарядка. Кроме того, сразу после звонка будильника можно включить яркий свет в спальне ребенка и открыть пошире окно – это поможет ему взбодриться.

Не помешает с самого утра, до завтрака, выпить стакан холодной воды. Она повышает уровень адреналина, благодаря этому легче проснуться.

Фото носит иллюстративный характер, взято из открытых Интернет-источников