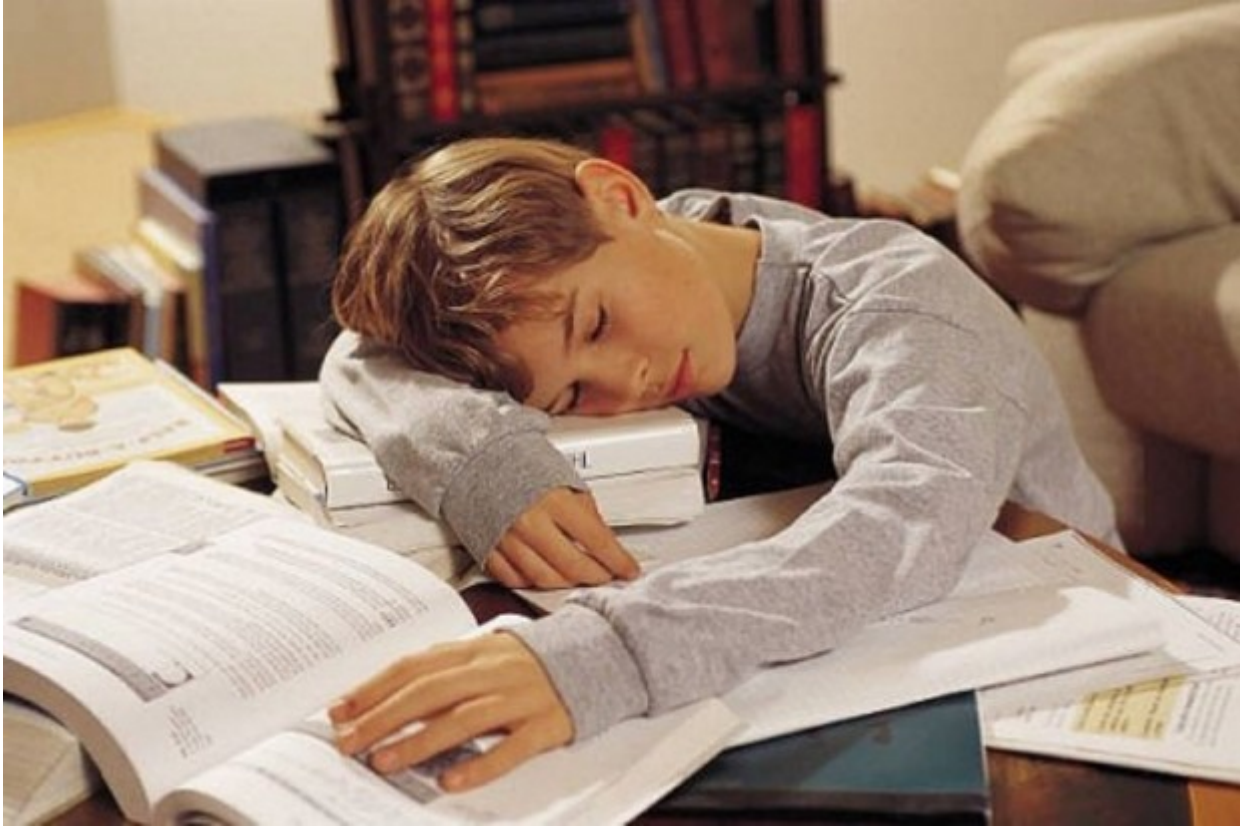


## Πρωινό ξύπνημα για το σχολείο - ας το κάνουμε ευκολότερο!

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Φωτό: [jenny.gr](#)

Όσοι γονείς (ιδιαίτερα μαμάδες) έχουν παιδιά που πηγαίνουν στο δημοτικό αλλά ακόμη και στο γυμνάσιο, ξέρουν καλά ότι μία από τις δυσκολότερες ώρες της ημέρας είναι το πρωινό ξύπνημα και η προετοιμασία για να ξεκινήσουν για το σχολείο. Το παιδιά δεν ξυπνάνε εύκολα, ο χρόνος είναι περιορισμένος, η διάθεσή τους -αφού ξυπνήσουν- εμφανώς βαριεστημένη και ο γονιός πρέπει να τα προλάβει ΟΛΑ στο περιορισμένο χρονικό διάστημα που έχει στη διάθεσή του.

Υπάρχει λοιπόν τρόπος να κάνουμε την κατάσταση ευκολότερη; Υπάρχει... Το σημαντικότερο βήμα είναι η σωστή οργάνωση, η οποία ξεκινάει από το προηγούμενο βράδυ - πιο συγκεκριμένα:

- Επιλέγουμε κι ετοιμάζουμε τα ρούχα που θα φορέσει το παιδί μας την επόμενη

ημέρα στο σχολείο. Με τον τρόπο αυτό γλιτώνουμε μία από τις σημαντικότερες αιτίες καθυστέρησης πριν την έγκαιρη προσέλευση στο σχολείο.

- Φροντίζουμε ώστε το παιδί μας να ετοιμάσει τη τσάντα του με όλα τα απαραίτητα για τα μαθήματα της επόμενης ημέρας.

- Ετοιμάζουμε το φαγητό που θα πάρει μαζί του το παιδί με τρόπο ώστε το μόνο που θα χρειαστεί να κάνουμε το επόμενο πρωί είναι να το βάλουμε στη τσάντα του.

- Φροντίζουμε το παιδί να κάνει ένα χλιαρό μπάνιο το οποίο το χαλαρώνει και προσπαθούμε να αποφύγουμε την τηλεόραση – δεν βοηθάει... Και φυσικά καλό είναι να πέφτει για ύπνο όσο νωρίτερα γίνεται. Όλα τα παραπάνω πολλαπλασιάζουν τις πιθανότητες που έχουμε για ένα πιο εύκολο ξύπνημα το επόμενο πρωί.

Το πρωί

- Έχοντας ξυπνήσει πρώτοι πρέπει να έχουμε τακτοποιήσει κατά το δυνατόν τις δικές μας πρωινές εκκρεμότητες ώστε να αφιερώσουμε τον υπόλοιπο χρόνο μας στο ξύπνημα του παιδιού.

- Δε μιλάμε απότομα ούτε πιέζουμε το παιδί να σηκωθεί – αυτή η συμπεριφορά συνήθως φέρνει τα αντίθετα αποτελέσματα.

- Αποφεύγουμε να ανοίξουμε την τηλεόραση. Το μόνο που θα καταφέρουμε είναι να αποσυντονίσουμε το παιδί δυσκολεύοντας τα πράγματα.

- Μία έξυπνη ιδέα είναι να βάζουμε το ξυπνητήρι λίγο πιο νωρίς, ώστε να δώσουμε στο παιδί λίγο χρόνο παραπάνω για το αγαπημένο του χουζούρεμα. Βέβαια, βασική προϋπόθεση για να λειτουργήσει αυτό είναι το παιδί να μην έχει αργήσει να πέσει για ύπνο το προηγούμενο βράδυ...

- Τέλος, μια ακόμη λύση για τις πολύ δύσκολες στιγμές, είναι να έχουμε στα χέρια μας ένα κρυφό ατού. Για παράδειγμα, ένα γλύκισμα το οποίο ξέρουμε ότι αρέσει στο παιδί και το οποίο ίσως αποτελέσει ένα γερό κίνητρο για να σηκωθεί από το κρεβατάκι του και να προχωρήσει στις βασικές ενέργειες προετοιμασίες. Προσοχή όμως: το κίνητρο αυτό δεν πρέπει να είναι ο κανόνας (να το περιμένει δηλαδή το παιδί καθημερινά) αλλά μια έκτακτη λύση για κάποια πολύ δύσκολα πρωινά, όταν τίποτε άλλο δεν λειτουργεί...

**Πηγή:** [praktikesidees.gr](http://praktikesidees.gr)