**Консультация для родителей**

**ТРУДНЫЙ УТРЕННИЙ ПОДЪЕМ**

*Возможные причины:*

• Желание детей заставить родителей заниматься ими.

• Демонстрация власти над родителями.

*Рекомендуемые меры:*

Советуем родителям дать ребенку будильник, научить его пользоваться им, показать, как выставить часы на определенное время (или, если ребенок еще слишком мал, самому выставить нужное ему время звонка) и как выключить будильник, когда он зазвонит. Однако гораздо чаще данная проблема связана с родителями, а не с детьми.

Родители, которых ребенок заставляет ему прислуживать, и которые годами будили его, утверждают, что ребенок просто не услышит будильника и продолжит спать или просто не встанет с постели и в результате опоздает в школу. Такое может случиться в первый день или иногда два дня подряд, но мы редко встречали детей, которые не принимали на себя ответственность за подъем и самостоятельную подготовку к школе, когда поняли, что игры кончились, и родители больше не намерены брать на себя эту заботу. «Глухоту к родителям» при утреннем подъеме и отказ просыпаться особенно склонны проявлять подростки. По большей части это дети, которых родители будили на протяжении всего времени обучения в школе. Они считают, что это родительская обязанность, и обижаются, когда родители неожиданно перестают им "прислуживать". Если в своем отказе будить их по утрам родители будут последовательны и не станут вступать с ними в конфликты, дети, пусть и с неохотой, но возьмут эту обязанность на себя.

**ПРОБЛЕМА С ОТХОДОМ КО СНУ**

*Возможные причины:*

• Борьба с родителями за власть.

• Желание привлечь родительское внимание.

*Рекомендуемые меры:*

Существует ряд приемов, с помощью которых родители могут эти проблемы устранить.

1. Обсудите с ребенком время, когда он должны находиться в своей комнате или в той части комнаты, где он спит, если отдельной комнаты у него нет.

2. Что касается времени, когда дети должны разойтись по своим комнатам, они обязаны соблюдать установленное соглашение неукоснительно, однако решение вопроса о том, когда детям ложиться спать следует предоставить им самим (пункт, который некоторым родителям принять чрезвычайно трудно). В большинстве случаев дети ложатся спать вскоре после того, как они уходят в свои комнаты, поскольку ни от кого не получают внимания.

3. Скажите детям, что расскажете им сказку или поболтаете с ними, когда они улягутся в постель, но установите время, по истечении которого вы оставите их одних.

4. Перед тем как уйти в свою комнату, ребенок непременно должен посетить туалет.

5. Поставьте возле кровати стакан с водой.

6. Если ребенок выходит из своей комнаты начинает что-нибудь просить, проигнорируйте его просьбу, сделав вид, что вы его не слышите.

7. Если ребенок придет в комнату к родителям, твердо возьмите его за руку и проводите обратно на его место. Возможно, за один вечер такую процедуру придется повторить несколько раз, но уверяем вас, что это не продлится долго.

8. Не следует проверять, уснул ребенок или нет.