Прокинувшись зранку нам часом буває складно зарядитися бадьорістю й енергією. Але саме ранковий настрій вплине на подальше Ваше самопочуття та емоційний стан. Тому щоб весь день зберігати бадьорість духу та гарний настрій, необхідно підзарядитися нею з самого ранку. Нижче я даю кілька рекомендацій.

Використовуйте їх і бадьорість точно стане Вашим союзником у денних клопотах. 6 порад хорошого настрою на весь день.

1. Перше - це як ви просинаєтесь. Ні в якому разі не варто вставати з ліжка швидко, різко і відразу його стелити. Необхідно відлежатися, я не кажу вже про те, щоб виспатися. А також прогавити. Позіхайте, потягніться лежачи. Повільно підніміться, сівши на ліжко. Ще раз позіхніть і потягніться сидячи і тільки потім вставайте.

2. Тепер Вам потрібно «зустріти» день. Скажіть про себе або вголос (як Вам зручно): «Сьогодні чудовий день! Сьогодні зі мною відбувається тільки найкраще! »І так кілька разів. А коли йдете вмиватися і чистити зуби, то вимовляєте «Я собі подобаюся. Я щаслива людина. Я здорово (назвіть, чим Ви займаєтеся)». Можете вимовляти щось своє. Головне, щоб ці твердження свідчили про те, що день принесе Вам успіх, що у Вас виходити якісь заплановані справи, що Ви будете виглядати чарівно.

3. Постійте кілька хвилини біля дзеркала і посміхайтеся, дивлячись на себе. Відомо, що почуття не лише народжують емоції, але й навпаки. Якщо Ви посміхаєтесь, то викликаєте в собі самі позитивні почуття. При усмішці Ваше обличчя розслаблюється, розгладжуються зморшки. Постарайтеся зафіксувати цю посмішку, щоб продовжувати посміхатися коли Ви пішли снідати. Якщо не виходить тримати посмішку (припустимо, що Ви не усміхнена людина), то не треба. Проте все одно намагайтеся посміхатися кожен раз, коли підходите до дзеркала. Особливо якщо у Вас якісь неприємності. У житті все суцільна суєта, як казав мудрий цар Соломон. І абсолютно ні до чого не треба ставитися серйозно. Посмішкою Ви нагадуєте собі, що Ваші турботи - тільки гра дорослих дітей у «розумників».

4. Перед сніданком випийте дві склянки або одну велику чистої (тільки не кип'яченої) води. Вода заряджає енергією. Вона потрібна організму постійно. Якщо Ви протягом дня лише п'єте каву і чай на сніданок, обід, вечерю і в перервах, то позбавляєте організм маси енергії, висушує його. Як можна частіше пийте воду. Зробіть це прямо з ранку і Ваш тонус неодмінно підвищиться.

5. Слухайте улюблену музику. Навіть якщо Ви людина середнього віку і ходите на роботу - купіть навушники. Весь час думати про повсякденні турботи не можна. Якщо Ви бізнесмен, то вистачить під час дороги слухати лекції про те, як зробити свій бізнес ще прибутковішим. Послухайте краще улюблену музику. І знову Ви відчуєте радість всіх земних турбот і розслабитеся.

Отже, я перерахую ще раз всі рекомендації: вставайте з ліжка повільно, потягуючись і позіхаючи; зустрічайте день позитивними твердженнями; посміхайтеся у дзеркалі; пийте багато чистої води з ранку; послухайте улюблену музику. Ці речі банальні і проробляти їх не складно. Так Ви з самого ранку зарядитесь бадьорістю і гарним настроєм.

Ах, так. .. ще одне! Якщо ранок видався гарний, постійте хвилин 5 на балконі, розглядаючи дерева і ранні сонячні промені. ..

**ДЛЯ МАЛЯТ**

Здавалося б, яка маленька проблема! Подумаєш, малюк важко засинає... А з ранку його не витягнеш з ліжка! Але для багатьох батьків саме з важкого підйому починається кожний робочий день. І закінчується такий день тим, що малюк ніяк не хоче заснути. Він просить почитати, посидіти з ним поруч, проспівати пісеньку, і так триває довго-довго.

Важке ранкове пробудження найчастіше пов'язане з порушенням режиму дня. Якщо малюк не спав вдень, пізно влігся ввечері, так ще й заснув не відразу, от Вам і результат. Але ж, якщо пам'ятаєте, передача «На добраніч, діти!», що демонструвалася по телевізору в нашому дитинстві, закінчувалася в 21.00, і передбачалося, що відразу ж після її перегляду діти йдуть спати. Сьогодні ж батьки дуже рідко дітей укладають спати в цей час. Та й перед сном вони дивляться зовсім інше: новини разом із батьками, або американські мультфільми. Денний сон теж буває далеко не у всіх малят. Є такі діти, які вже із трирічного віку відмовляються від денного сну. Тому, якщо Ви хочете, щоб малюк легко і з гарним настроєм прокидався зранку, відрегулюйте його режим сну та пильнуйте за цим протягом дня.

Коли ви будите дитину зранку, не кричіть голосно, не стягуйте з неї ковдру. Пробудження повинне бути повільним і спокійним.

Увімкніть неяскраве світло, неголосну музику, погладьте малюка, покличте його тихенько на ім'я. Щоб день минув добре, нехай дитина, ще лежачи в ліжечку, зробить декілька вправ-потягувань. Відразу підхоплюватися з ліжка теж не потрібно, можна опустити ніжки й трошки посидіти, а вже потім переходити до активніших дій. Через декілька хвилин, коли дитина зовсім прокинулася, можна увімкнути яскравіше світло і гучніше музику, зробити з дитиною зарядку. Тоді бадьорість і гарний настрій забезпечені Вам обом на весь день.

Щоб полегшити маляті засинання, можна придумати свої «сонні правила».

Наприклад, увечері в той самий час разом із дитиною відправляйтеся подихати свіжим повітрям хоча б на двадцять хвилин. Після повернення можете пограти в спокійні ігри (настільні) або почитати книжку. Якщо ж малюк дуже наполягає на перегляді мультфільму, можете запропонувати йому короткий мультсеанс (не більше 10-15 хвилин). Але мультфільм повинен бути добрим та обов'язково із гарним кінцем.

Якщо дитина боїться темряви або просить не замикати двері, прислухайтеся до такого прохання. Можливо, саме страхи і тривоги заважають їй швидко заснути. Нехай там, де вона спить, горить неяскраве світло. Ви зможете його вимкнути, коли дитина засне.

Прагніть до того, щоб дитина засинала в гарному настрої. Не сваріть її ввечері, не карайте, інакше вона буде хвилюватися і не зможе заснути. Ще гірше, якщо дитина засинає в сльозах. Тоді, швидше за все, уночі її будуть мучити кошмари, і вона зовсім не виспиться.

Посидьте поруч, погладьте малюка, зробіть йому приємний масаж. Якщо він просить, візьміть його на руки і трішки покачайте, так Ви створите дитині відчуття спокою та захищеності.

Всі діти люблять засинати з м'якими іграшками. Нехай у Вашої дитини буде така іграшка саме для сну.

Скажімо, ведмедик, з яким добре засинати. Беріть його із собою, якщо подорожуєте, підкладайте дитині, якщо вона ніяк не може заснути.

Казка, прочитана мамою або татом на ніч тихим голосом, заколисує дитину і налаштовує її на спокійний сон. Колискова пісенька ніби говорить маляті: «Спи спокійно, мама поруч, мама тебе любить».

Не вкладайте малюка спати голодним або, навпаки, відразу після вечері. Провітріть спальню перед сном. І якщо Ви звикнете дотримуватися цих нехитрих правил, Ваше маля міцно і солодко засне.

Як зробити так, щоб пробудження і засинання були легкими?

1. Дотримуйтеся режиму дня  
2. Не позбавляйте малюка денного сну  
3. Перед сном грайте з дитиною в спокійні ігри  
4. Співайте колискові  
5. Ніколи не сваріть маля перед сном  
6. Дайте дитині м'яку іграшку  
7. Не будіть дитину різко  
8. Перехід від сну до пробудження повинен бути поступовим.