

## **Одни дома без мамы**

### **Доброе утро!**

С чего начинается утро у любой мамы? Конечно, с попыток разбудить ребенка. Папе же не стоит громко хлопнуть дверью в детскую и, вспоминая армейские годы, кричать: «Подъем! У тебя 45 секунд на то, чтоб застелить постель и одеться». Для начала нужно спокойным голосом оповестить ребенка о том, что пора бы уже подняться; потом – потормозить за плечо. Если ничего не поможет, то тогда уж забирать одеяло с подушкой.

Не забудьте о зарядке (если ребенок ее делает). Лучше всего ее делать вместе с сыном или дочкой, так сказать, контролировать процесс. Здесь тоже важно не переусердствовать, не нужно превращать утреннюю зарядку в тренировку для олимпийских чемпионов. Достаточно будет нескольких упражнений, которые запомнились еще с уроков физкультуры в школе.

### **Приятного аппетита!**

Следом завтрак. Тут стоит оценить свои силы. Если отец уверен, что он сможет приготовить привычные для малыша блюда (к примеру, оладьи или блины), то тогда он может стать за плиту и быстренько справиться с задачей. В противном случае, лучше накормить ребенка сырком, булочкой или овсянкой – тем, что придется по вкусу в магазине.

Если мама перед уездом давала какие-то особые указания по поводу питания, или, тем более, приготовила что-то, то лучше ее слушаться. Она точно знает, что будет лучше для семьи.

### **До вечера!**

Если сын или дочь уже ходит в детский сад или школу, то нужно отвезти ребенка туда, не забыв о деньгах на питание или заботливо приготовленные бутерброды. Школьникам еще нужно помочь со складыванием нужных учебников и тетрадей в портфель. Все необходимые заметки можно найти в дневнике (или специальном блокноте) ребенка. Только бы не опоздать!

В том случае, если все дневные заботы лежат на отце, то стоит вытащить из шкафа все любимые книжки и игрушки ребенка и подготовиться к тяжелому, но веселому, дню. Можно играть в подвижные игры, смотреть мультфильмы, читать вместе книги или даже просто разговаривать о том, что интересно самому чаду. Нельзя забыть и о прогулке в парк!

### **Спокойной ночи!**

Лучше всего готовить ужин и кормить ребенка за пару часов до сна. Хорошо подойдет мясо или легкий салат из овощей. Не стоит затевать подвижных игр перед сном, так как это только взбодрит. За полчаса-час до укладывания в постель дети принимают душ или ванну.

Чтоб «усыпить» сына или дочь, можно почитать дитю сказки, спеть песню или рассказать интересную историю из жизни. Свет лучше полностью не выключать (многие дети боятся темноты), но яркий свет не способствует засыпанию; будет достаточно ночника. Обычно мама сидит с ребенком до тех пор, пока он не уснет; лучше последовать ее примеру.

Справиться со всеми мамиными заботами не так просто, для этого нужно большое желание и достаточное количество времени. Но в любом случае, неделя без мамы станет отличным поводом сблизиться с ребенком, научить его чему-нибудь новому и стать настоящими друзьями.