

## 5 Tips Membangunkan Anak Pagi Hari yang Perlu Ibu Ketahui



Membangunkan si Kecil di pagi hari untuk bersekolah memang bukan hal sederhana. Yang biasanya terjadi adalah si kecil sulit dibangunkan dan berujung ia bangun dengan menangis, marah atau kesal. Suasana hati yang tidak menyenangkan ini bisa terbawa sampai ke sekolah dan bahkan mempengaruhi suasana hari Ibu juga. Karenanya, penting sekali bagi Ibu untuk menyiapkan si Kecil agar tak sulit dibangunkan atau menyiapkan strategi serta cara membangunkan anak yang tepat sehingga si Kecil bangun pagi dan berangkat ke sekolah dengan suasana hati yang gembira. Berikut ini adalah tips membangunkan anak pagi hari yang perlu Ibu ketahui.

### 1. Biasakan tidur tepat waktu

Cara membangunkan anak tanpa rewel dan kesulitan berarti perlu persiapan sejak malam sebelumnya lho, Bu. Di antaranya adalah membiasakan si Kecil tidur pada waktu yang disepakati sehingga jam tidurnya cukup. Dengan demikian si Kecil bisa Bangun dengan suasana hati yang lebih baik.

### 2. Bangunkan secara perlahan

Bagaimana perasaan Ibu jika terbangun akibat suara keras atau tubuh yang diguncang-

guncang? Tentunya bisa-bisa Ibu terbangun dengan terkejut atau kesal. Begitu juga dengan si Kecil. Karenanya, sediakan waktu untuk membangunkan si Kecil sehingga cara membangunkan anak yang Ibu terapkan bisa dilakukan secara perlahan. Misalnya dengan memberi pelukan, menggosok punggungnya atau mengajaknya bangun dengan nada suara yang gembira. Biasakan untuk membangunkan si Kecil 5-10 menit lebih awal dari waktu Bangun sehingga Ibu punya cukup waktu untuk membangunkannya secara perlahan.

### **3. Pasang musik kesukaannya**

Cara membangunkan anak ini lebih efektif dari yang Ibu bayangkan, lho. Pasang saja musik kesukaannya yang berirama gembira atau energik agar suasana hati anak menjadi gembira saat ia terbangun. Tentunya secara berkala Ibu perlu mengganti lagunya, ya. Tapi tenang saja, Ibu tak akan pernah kehabisan stok lagu, kok.

### **4. Beri reward jika ia bisa bangun pagi tanpa kesulitan**

Tak ada salahnya kok Bu, membuat kesepakatan dengan si Kecil mengenai reward untuk bangun di pagi hari yaitu dengan memberikan pujian bahwa ia berhasil bangun pagi dengan tertib.

### **5. Beri waktu adaptasi setelah liburan**

Nah, biasanya yang lebih menantang adalah bagaimana cara membangunkan anak pagi hari setelah liburan panjang. Karenanya, sebaiknya seminggu sebelum liburan berakhir anak sudah mulai dibiasakan untuk bangun lebih pagi daripada biasanya sehingga ia ada waktu untuk beradaptasi kembali dengan rutinitas pagi di hari sekolah.

<https://www.sahabatnestle.co.id/content/view/5-tips-membangunkan-anak-pagi-hari-yang-perlu-ibu-ketahui.html>