

Консультация для родителей

Режим дня. Его значение в жизни ребенка раннего возраста.

Часто мы, взрослые люди, даже не задумываемся, как пройдет наш завтрашний день. Мы знаем, что встанем утром в определенное время, позавтракаем, пойдем на работу (в школу, в институт, пообедаем в столовой, по пути домой зайдём в магазин и многое другое). У нас есть определенные привычки, обязанности, ответственность, понимание и анализ происходящих событий, достаточный уровень самоконтроля. Из всего вышеперечисленного складывается **режим нашего дня**.

Часто ли мы задумываемся о том, как спланировать свой день? Уделяем ли должное внимание такой важной стороне нашей **жизни**? Думаю, не многие взрослые люди могут утвердительно ответить на этот вопрос. Иногда мы забываем или не обращаем должного внимания своему распорядку дня. Тем более сложно в данном вопросе дело обстоит у детей.

В процессе коррекционной работы родители детей **раннего возраста** часто описывают трудности, с которыми они вынуждены ежедневно сталкиваться. В беседе с психологом мама (*nana, другой воспитывающий взрослый*) говорят: «мой **ребенок** меня не слушает на прогулке, не хочет уходить с улицы», «моя дочка не хочет укладываться спать, капризничает, демонстрирует истерику, любым способом требует своего», «**ребенок манипулирует мной – я не знаю, что делать!**»

Всегда приятно, когда родители готовы к конструктивному диалогу. И так, когда готов вопрос со стороны родителей, начинается плодотворная коррекционная работа. Психолог совместно с мамой (*папой и другими членами семьи*) анализирует сложившуюся ситуацию и определяет способы ее решения.

Психолог может задавать следующие вопросы: «*когда ваш **ребенок** капризничает на улице?*», «*для чего ваш **ребенок** старается добиться своего любым способом?*», «*что предшествует истерике вашего **ребенка**?*» и т. д.

Родители дают различные ответы: «*малыш капризничает, когда я забираю у него планшет*», «*ребенок не понимает, для чего требует своего*», «*ребенок демонстрирует картину истерики, потому что не знает, что будет после прогулки или обеда*» и другие варианты.

С одной стороны, можно отметить и нарушения детско-родительского взаимодействия, и гиперопеку со стороны родителей, и манипулирование со стороны малыша. И это будет верно. А с другой стороны – **ребенку для качественной жизни необходимы границы, рамки** позволенного поведения, **режим и распорядок**, которые будут «*обрамлять*» все поведение малыша.

Режим дня ребенка – это хорошо продуманный распорядок труда, отдыха, прогулки, игры, питания, соответствующего **возрасту**.

Соблюдение **режима** дня является важным условием для формирования здорового образа **жизни ребенка**, соблюдения его физического и психологического благополучия.

Малыша нужно приучать к **режиму с первого года жизни**, чтобы детский организм привыкал к определённому времени бодрствования, сна, приёма пищи, игры.

Важным условием правильного **режима** дня является привычка **ребенка выполнять все свои «дела»** с учетом времени.

Например, если подъем **ребенка в 7.00**, завтрак в 7.30, прогулка в 13.00, ночной сон составляет примерно 9 часов – следует придерживаться такого распорядка и сегодня, и завтра, и послезавтра...

Соблюдение правильного **режима** дня должно стать для **ребенка** устойчивой привычкой, превратиться в потребность. Для этого необходима последовательность. В этом случае **ребенку** будет понятен ход событий дня, что способствует ощущению безопасности и успокоению его нервной системы. Такое поведение и станет профилактикой от непредсказуемых истерик **ребенка**, от эмоционального взрыва в случае непонимания происходящего. Понятный **ребенку режим дня**, следование правилам и распорядку обеспечат понимание происходящего вокруг. Малышу будет более понятно, что последует дальше, когда он пойдет гулять, когда прогулка закончится и т. д.

Правильно организованный **режим** дня способствует выработке полезных привычек, укреплению воли, развитию дисциплины и ответственности. Со временем **ребенок** станет более самостоятельным, будет более осмысленно отвечать на заботу родителей.

Главными координаторами в этом процессе выступают, конечно же, родители малыша. Только **значимые** близкие люди смогут прививать своему **ребенку** навыки повседневности, умело обрамляя их в правила и нормы. Впоследствии это будет называться поведением!

Обычно малыш легко привыкает к предложенному ему **режиму**. Но родителям не всегда удается придерживаться порядку. В такой ситуации важно помнить, что однажды установленный распорядок дня **ребенка должен соблюдаться всегда**: не зависимо от погоды, настроения близких, праздничных и выходных дней.

Не стоит игнорировать данный совет, так как запаздывание приема пищи, сна, прогулок отрицательно сказывается на нервной системе **ребенка**: он становится вялым или возбужденным, начинает капризничать, плохо засыпает, теряет аппетит.

Также очень важно приучить **ребенка** ложиться спать и вставать в определенное время.

А в случае точного соблюдения часов сна, бодрствования, кормления и определенной их последовательности у **ребенка** вырабатывается динамический стереотип поведения. Благодаря этому потребность в еде, сне

возникает в установленное время, и предложение взрослого идти спать, кушать, гулять не вызывает у **ребенка возражений**.

В процессе беседы с родителями психолог обязательно сделает акцент на важных **режимных моментах жизни маленького ребенка**. Известно, что фундамент поведения **ребенка**, заложенный родителями еще в его **раннем возрасте**, будет основой для будущей качественной **жизни всей семьи**.

Все дети по-разному реагируют на изменения окружающей среды, в связи с этим родителям необходимо всякий раз создавать условия для более комфортной адаптации малыша. Например, для ситуации бодрствования предложите **ребенку** новые игрушки или интересную игру с привычными игрушками, активные игры, игры-соревнования. Для спокойных моментов дня, например, подготовки ко сну, можно порекомендовать родителям напевать песенки, колыбельные, сделать успокоительный расслабляющий массаж **ребенку** и т. д.

Показателем правильности **режима** является соответствующее поведение малыша: он спокоен и активен, интересуется игрушками, не **плачет**, не возбужден, не отказывается от еды, быстро засыпает, крепко спит и просыпается бодрым.

Будьте здоровы!