



Гладенко А.Н., педагог-психолог

Режим дня: рамки или свобода?!

Мы, взрослые люди, редко придерживаемся каких-то режимных моментов. Зачастую ложимся спать в разное время, едим когда придется и совершаем еще много неправильных действий, но когда появляется ребенок нам приходится соблюдать режим.

Одни родители, после того как ребенок немного вырастает из пеленок так и придерживаются этой традиции, а другие перестают это делать. Так кто же прав?

Обсудим! Те дети, в семьях которых соблюдается режим, намного легче адаптируются к детскому саду, быстрее привыкают, для них этот процесс протекает менее болезненно. Становясь взрослее, эти дети более собраны и организованны. Если ребенок тревожен, то грамотный режим дня способствует снижению тревожности. Режим способствует тому, что с ребенком можно запланировать уйму разных дел: поиграть и почитать, порисовать и полепить, погулять и навестить друзей, все успеть. А маме просто отдохнуть в прямом смысле этого слова, почитать журнал или книгу, заняться своим любимым делом, пока ребенок отдыхает днем или просто поспать вместе с ребенком (это для неработающих мам или родителей, у которых выходной). И после дневного отдыха приступить к домашним делам. День насыщенный, но размеренный, всему свое время. Ребенок знает, что за чем последует, у него хороший аппетит, прекрасное настроение. И для мамы все происходит в свое время. Для ребенка день заканчивается ежедневным ритуалом отхождения ко сну: водные процедуры и колыбельная, после которой ребенок засыпает. А у родителей еще остается свободное время и силы на это время.

А теперь рассмотрим другую сторону, режим дня не соблюдается и наступает свобода....! И так, долой рамки! Просыпаемся и встаем, во сколько хотим, прием пищи тоже смещается, завтракаем ближе к обеду, полдник отменяется сам собой, послеобеденный сон ликвидируем, но все равно засыпаем прямо в ходе игры, (особенности развития детей) только

далеко не в обед. Гуляем и играем столько, сколько можем. А что происходит с родителями?! Они очень стойко посвящают весь день ребенку, придумывая все новые развлечения, попутно занимаются домашними делами, готовкой уборкой и многим другим. В итоге к концу дня родители очень устали, многое из своих дел они так и не успели сделать и в тайне ждут окончания такого вот выходного-рабочего дня. А ребенок и не думает засыпать, потому что он не так давно проснулся после «дневного» сна. И у мамы уже просто нет сил на песенку или сказку перед сном, в итоге: ребенок в кровати мучается сам или «мучает» родителей бесконечными просьбами или капризами, в зависимости от возраста. И когда ребенок наконец-то засыпает, а происходит это поздно, родители вздыхают с облегчением и тоже отходят ко сну. Если следующий день выходной, то он проходит по тому же сценарию, а если день рабочий и ребенок посещает детский сад, то тяжелый утренний подъем обеспечен. Плохое настроение и капризы, т.к. ребенок не выспался, напряженное состояние мамы, возможен несвоевременный приход в детский сад и даже опоздание на работу (если мама трудится). День не задался с самого утра. И скорей всего он пройдет не совсем удачно и у мамы и у ребенка, возможно ребенок войдет в колею после дневного сна в детском саду и вторая половина дня будет более радужной. Но после того как мама забирает ребенка из детского сада ребенок играет, веселится и как всегда ложится спать в более позднее время, чем ему положено по возрасту и с этого момента все повторяется - капризы перед сном, мучительное засыпание и т.д. и т.п.

Возможно, данная картина представлена в несколько утрированной форме, но по-большому счету все так и выглядит. Возникает вопрос: отмена режима - это настоящая свобода или мнимая? Решать, конечно родителям, но может, стоит что-то поменять, ведь все в наших руках!

«Правильный режим дня значительно ускорит развитие ребенка, как в спорте, так и в общем образовании. Но даже если, несмотря на все старания с Вашей стороны, малыш не станет чемпионом мира по шахматам, то он станет чемпионом своей судьбы, так как, благодаря вам, получил ключ к успеху: развитый интеллект, крепкое здоровье и мир в душе.»

Международный гроссмейстер по шахматам Ава Сулейманова