

Совмещаем домашний режим с режимом детского сада

Приучение ребенка к режиму - это не просто формирование привычки что-то выполнять вовремя, проблема значительно глубже. Лучший момент для успешного привыкания ребёнка к режиму детского сада с 2 до 3 лет, именно в это время детсадовский режим благоприятно повлияет на становление личности и адаптацию к новой среде. Постепенно подстраивайте домашний режим под режим детского сада (даже в выходные дни). Заранее узнайте режим детского сада. Режим структурирует всю жизнь ребенка и является для него гарантом предсказуемости жизни, а значит — гарантом безопасности. Жизнь ребенка течет от одного режимного момента до другого. Ведь ясно, что приблизительно будет в ближайшие несколько часов, а значит, бояться неизвестности не надо.

При этом контроль и организация режима целиком зависят не от ребенка, а от взрослых. Режим — одно из ярких проявлений абсолютной власти взрослых в жизни ребенка. Если ребенок не подготовлен к режиму детского сада, для него это очень тяжелая ситуация: то есть переживания, а они влекут за собой истерики, капризы, и соматические расстройства. Дети прибегают к манипулированию взрослыми: ластятся, проливают слёзы, требуют прежней вольготной жизни дома. Схема действий ребенка: сначала жалобы: все плохо в детском саду, просьбы: оставить дома, капризы и истерики, последнее средство болезнь. Поэтому с первого дня ребенок должен знать «выбора нет – посещения садика неизбежно!»

В случае если ребенок усвоит, это правило, он начнет искать выгоду: купи то, сделай другое, забери рано- «Главное не поддаваться на провокации малыша.»

Если же вы видите, что не можете справиться с ситуацией: ребенок не перестает болеть!. Вариант выхода: обговорить гибкий режим нахождения ребёнка в детском саду, до тех пор, пока он не привыкнет обходиться без вас. Либеральные действия: сидения почасу в раздевалке, слушая вопли чада, долгие уговоры, залядывания в окно или чередования неделя посещения, неделя дома- ситуация станет ещё более тяжёлой. Если вопрос о необходимости дет.сада решён, если вы сами не боитесь разлуки, то скорее всего и он легче перенесёт её.

Организм маленьких детей пластичен и перестройка ритма жизни и привыкание к режиму дет.сада проходит быстро.

Советы:

1. Если ребенок «Сова»- смещайте время укладывания на 10-15 минут (постепенно), каждый день. А утром подъем на 10-15 мин. раньше.
2. Нельзя жертвовать сном в пользу нужд: мультики, игры, беседы и другое.
3. Сделайте режим перед укладыванием более дробным и фиксированным например: ужин 15 мин, игра 20 мин, «Спокойной ночи малыши» 20 мин, вечерние процедуры 20 мин, чтение или беседа (в спокойной обстановке).
4. Утром при пробуждении, придумайте, зачем так рано вставать. Включите бодрящую музыку и будите его любимой игрушкой. Обязательно проговаривайте, что будет возможность поспать днём.
5. Приучайте к дневному сну, даже ,если отказывается спать, уложите его в кровать и постарайтесь удерживать его в постели, занимая чтением или спокойными играми.6)Утром можно давать с собой яблоко или морковь(никаких конфет и печенья) отказавшись от нелюбимого кушанья, он сможет съесть этот запас.
6. Рассказывайте о детском саде интересные и занимательные истории (нельзя при детях обсуждать всё то ,что вам не нравится!) Дорогие родители в ваших руках, радость от встречи с дет. садом.


Смена режима должна быть постепенной. Легкость перехода зависит от биологических ритмов ребенка.

РЕГУЛИРУЕМ НОЧНОЙ СОН

Основой режима является время сна (количество часов в их отношении ко времени суток).

Если ваш ребенок «сова», уделите этому обстоятельству особое внимание. Попробуйте смещать время сна на 10-15 минут каждую неделю.

Отталкиваться при этом следует от времени утреннего подъема. Ни в коем случае нельзя жертвовать драгоценным временем сна в пользу каких-то нужд. Количество часов сна в сутки не должно меняться.



Для мягкого перехода к более раннему укладыванию за 1,5-2 часа перед сном сделайте режим более дробным и фиксированным. На каждый режимный момент отводите не больше 20 минут. Например, ужин, игра, «Спокойной ночи, малыши!», вечерний туалет и купание, чтение или беседа (общая продолжительность: 1 час 40 минут). Такая дробность способствует более мягкому развитию психики ребенка. Если какое-то событие все-таки вызовет слишком интенсивные эмоции (например, игра), то скорый переход к следующему режимному действию позволит уравновесить состояние.

ЕСЛИ РЕБЕНОК НЕ СПИТ ДНЕМ

Возможны два варианта помощи ребенку в приспособлении к режиму детского сада, который предполагает обязательный дневной сон.

Первый — перераспределить время ночного сна и часть перенести в дневной сон.

Второй — приучить ребенка в часы дневного сна к максимально спокойной деятельности, не требующей присутствия других людей.

В первом случае в течение нескольких дней попробуйте укладывать ребенка вечером на 15 минут позже, а будить на следующее утро на 15-30 минут раньше. При этом, когда будите, проговаривайте, что у малыша будет возможность поспать днем. Обязательно придумайте объяснение, зачем вам надо так рано его будить. Начните день энергично, чтобы ранний подъем был оправдан.

За час до запланированного дневного сна сделайте режим более дробным и фиксированным.