

 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 по часу в раздевалке, слушая вопли чада, долгие уговоры, заглядывания 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 детсада проходит быстро.



 **Советы психолога**

**1**Если ребенок «Сова»- смещайте время укладывания на 10-15 минут (постепенно), каждый день. А утром подъём 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, придумывайте, зачем так рано вставать. Включите бодрую 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 морковку (никаких конфет и печенья) отказавшись от нелюбимого кушанья, он сможет съесть этот запас.

**7)**Рассказывайте о детском саде интересные и занимательные истории (нельзя при детях обсуждать всё то, что вам не нравиться!)

 **Дорогие родители в ваших руках, радость от встречи с детским 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 ДНЁМ**

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!