КОНСУЛЬТАЦИЯ

КАК ПРИУЧИТЬ РЕБЁНКА К РЕЖИМУ?

Лучший момент для успешного и скорейшего привыкания ребенка к режиму пребывания в детском саду – это возраст два – три года. На этот период приходится кризис раннего детства, обычно именуемый психологами кризисом трех лет. Дети, стремясь утвердить свое Я, тянутся к самостоятельности, относительной автономности существования. Именно в этот период режим, соблюдаемый в детском саду, может благоприятно повлиять на становление личности дошкольников и их адаптацию к новой социальной среде.

Наименее благоприятный период – это четыре года и промежуток от пяти до шести лет. Здесь развитие ребенка относительно стабилизируется, и резкое изменение образа жизни, связанное с утратой приватности (возможности побыть наедине с собой или близким человеком, хорошо чувствующим его настроение, знающим его потребности, желания и привычки), может привести к неприятным последствиям.

Приучить ребенка к режиму – не означает просто сформировать у него привычку вовремя ложиться и вовремя вставать, кушать и гулять по часам. Проблема здесь значительно глубже и сложнее. Попробуем разобраться в ней. На каждые сто детей приходятся два – три случая длительной и полной дезадаптации ребятишек к

условиям детского сада. Как правило, это единственные дети в семье или часто болеющие малыши, просидевшие длительное время дома с мамой или бабушкой.

Погружение в атмосферу детсадовской общности воспринимается такими детьми как насилие над личностью, утрата собственной индивидуальности. Тяжелые переживания влекут за собой появление протестных форм поведения: истерик, капризов, непрестанного нытья по выходным, а иногда и соматических расстройств – повышения температуры, появления болей в животе и жидкого стула, обострения хронических заболеваний. Дети прибегают к манипулированию, проливают горючие слезы, ластятся к родителям, требуя возврата к прежней вольготной жизни дома. Ребенок как бы вовлекает взрослых в затяжную « войну», где вопрос, кто кого, решается то в пользу родителей, то в пользу малыша. Действия ребенка выстраиваются приблизительно по такой схеме: сначала в ход идут просьбы и рассказы о том, как все плохо в садике, если не помогает, тогда в ход идут слезы и истерики, не действуют и они, остается еще одно средство – болезнь. Если после выздоровления малыша намерения родителей относительно него остаются непоколебимыми, и они опять собираются водить ребенка в садик, наступает рецидив.

Облегчить процесс ломки взрослые могут двумя способами. Ребенок должен знать с первого дня, что выбора у него нет – посещение садика неизбежно. Тогда все свои усилия он станет направлять на поиск чего – либо положительного для себя в этой ситуации и скорейшую адаптацию. Главная трудность здесь – выдержать характер и не поддаться на провокации малыша. Второй путь заключается в том, чтобы договориться с администрацией детского сада и работающим персоналом о том, что для вашего ребенка необходимо, чтобы вы некоторое время находились в саду вместе с ним. Вы должны будете находиться в группе столько времени, сколько потребуется для того, чтобы ребенок окончательно освоился и научился обходиться без вашей помощи и поддержки. Может потребоваться неделя, месяц, а то и больше, но зато потом вы станете совершенно спокойно оставлять своего ребенка в саду.

Либеральные же действия лишь усугубляют ситуацию ломки. Если по часу сидеть в раздевалке, слушая душераздирающие вопли своего чада, или чередовать несколько дней пребывания в саду с неделей пребывания дома, прибегнуть к приему сокращения времени нахождения ребенка в группе с другими ребятами до полутора – двух часов в день, то ситуация станет еще более

тяжелой для вас, для ребенка и для воспитательного персонала детского сада.

Поэтому если вопрос о необходимости отдать ребенка в сад решен окончательно, то не стоит дожидаться момента, когда малыш подрастет и станет самостоятельным. Если вы не станете бояться разлуки с ребенком, то скорее всего и он легче перенесет ее. Тем более нечего опасаться, что контакты с другими детьми снизят привязанность малыша к вам. Скорее наоборот, пребывание в детском саду усиливает любовь детей к дому и родителям.

Далее поговорим немного об организации подъемов и отбоев. Родители часто беспокоятся о том, как поднять ребенка рано утром. Ведь в домашних условиях многие дошкольники бодрствуют до 11 -12 часов и ложатся отдыхать вместе с взрослыми членами семьи. Подъем их также не регламентирован: кто – то встает в 10 утра, а кто – то и ближе к обеду. Переход к новому режиму поэтому начинается с попыток уложить таких детишек в кровать чуть ли не в 8 часов вечера. Даже если это удается, то сон не наступает, и родители вынуждены провести несколько малоприятных часов у постели своей крошки, изводя ее просьбами поскорее закрыть глазки и спать.

Отдавая ребенка в детский сад, помните: организм маленьких детей достаточно пластичен. Большинству детей

требуется не так уж много времени, чтобы привыкнуть к новому распорядку дня.

Перестройка ритмов сна и бодрствования происходит за два – три дня. Поэтому стоит только поднять малыша в нужное время, и он восполнит возникший дефицит более продолжительным дневным сном и ранним отбоем. Все это произойдет без уговоров и насилия, а исходя из потребности организма. Уже через неделю вам не придется тратить много времени и сил, чтобы собрать свое чадо в сад. А чтобы ребенку было легче просыпаться по утрам, включайте бодрую музыку или приходите будить его вместе с любимой игрушкой – медвежонком, котиком или мартышкой.