**КАК ПРИУЧИТЬ РЕБЕНКА К СОБЛЮДЕНИЮ РЕЖИМА ДНЯ**

(КОНСУЛЬТАЦИЯ ВОСПИТАТЕЛЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ)

Приучение ребенка к режиму – это не просто формирование привычки вовремя ложиться и вовремя вставать, кушать и гулять по часам. Проблема здесь значительно глубже и сложнее. Попробуем разобраться с ней вместе. На каждые 100 детей приходится 2 – 3 случая длительной или 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.

Лучшее время для успешного и скорейшего привыкания ребенка к режиму пребывания в детском саду – это возраст 2 – 3 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 это время детсадовский режим жизни может благоприятно повлиять на становление личности дошкольников и их адаптацию к новой социальной среде.

Наименее благоприятный период – это от 1,6 до 2 лет, 4 года и промежуток от 5 до 6 лет. Здесь развитие ребенка относительно стабилизируется, и резкая перемена образа жизни, связанная 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. Погружение в атмосферу детсадовской общности воспринимается 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 это не помогает, в ход идут слезы и истерики, не действуют и они – остается еще одно средство – болезнь. Если после выздоровления малыша намерения родителей относительно его отношений с детским садом остаются непоколебимыми, и они опять собираются водить ребенка в садик, наступает рецидив.

Облегчить процесс ломки взрослые могут двумя путями. 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 в непривычной для себя обстановке. Главная трудность здесь – выдержать характер и не поддаться на провокации малыша. Второй путь заключается в установлении договоренности с администрацией детского сада и работающим персоналом о вашем пребывании в саду. Вы должны будете находиться в группе столько времени, сколько потребуется для того, чтобы ребенок окончательно освоился и научился обходиться без вашей помощи и поддержки. Для этого 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 ребенка в саду с неделей пребывания дома, прибегнуть к приему сокращения времени нахождения ребенка в группе с другими ребятами до 1,5 - 2 часов в день, то ситуация станет еще более тяжелой для вас, для ребенка и для 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. Учиться правильно вести себя за обеденным столом, одеваться, завязывать шнурки, заправлять кроватку не обязательно дома. Не тратьте свои усилия на муштру и наставления. Лучше употребите время своего дополнительного отпуска по уходу за малышом на более полезные и актуальные вещи. 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 и происходит у кого в 10 утра, а у кого 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.

Организм маленьких детей достаточно пластичен. Перестройка ритмов сна и бодрствования происходит за 2 – 3 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.