**КОНСУЛЬТАЦИЯ**

**«Как приучить ребенка 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 деадаптации 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

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.