Памятка для родителей

Нужен ли режим для ребёнка?



**Почему ребёнку необходим режим**

Сейчас стало модным отказываться от жесткого расписания дня в угоду развитию самостоятельности и креативности ребенка. Однако режим все же должен быть. В этом меня убедили авторитетные медико-психологические исследования и собственный опыт.

Режим может быть нестрогим. Не обязательно следовать графику приема пищи и игры в кубики с точностью до минуты. Но что касается сна, тут, на мой взгляд, не должно быть никаких «вариаций на тему». Дело в том, что со словом «режим» у детей часто ассоциируются понятия «защищенность» и «уверенность».

Потребность в безопасности, защищенности — это основная потребность человека (наравне с потребностью в пище и сне). Для маленького ребенка быть уверенным в своей защищенности еще более важно.

Если укладывание в кровать будет происходить в одно и то же время (максимальное отклонение от обычного времени — ± 40 минут), малыш скоро привыкнет к этому, он будет чувствовать стабильность и уверенность в том, что все так, как должно быть.

Однако для максимального результата необходимо следовать режиму не по «прихоти доктора», а по собственному убеждению. Малышу удобно, когда все события, происходящие за день, — подъем, основные приемы пищи, игры, занятия, прогулки, водные процедуры, сон (дневной и ночной) — наступают в строго определенное время.

Детки, не соблюдающие режим, чаще обычного испытывают беспокойство и даже страхи, отличаются расторможенным поведением, беспричинно капризничают и проявляют ложную гиперактивность. Ложную, потому что это свойство от природы им не присуще, и лишь истощенная постоянным ожиданием («а что будет дальше?») нервная система повышает скорость ответной реакции на любой раздражитель. Тут уж не до спокойного сна, поверьте.

Если же мы сознательно введем в жизнь малыша режим, то на практике увидим, что вечером ребенок не будет разгуливаться и выбирать подвижные игры, отдавая предпочтение тихому общению. А там и до сна рукой подать.

Еще не хотелось бы упускать из виду связь режима сна с режимом питания. Так уж устроен организм младенцев — засыпать у груди матери, потягивая сладкое молочко. У подросшего малыша после плотного обеда опять-таки следует дневной отдых, и после ужина карапуза ждет уютная постелька. Нередко эти два процесса — еда и сон — подсознательно связываются друг с другом, что выражается в требовании «вкусняшек» перед отходом ко сну. Многих родителей такое положение вещей беспокоит — ведь ребенок выказывает настойчивость и капризничает, когда не получает желаемого.

По физиологическим показателям еда перед сном теряет свою важность уже после года. Если ребенок находится на грудном вскармливании, то кормление перед сном естественным образом сохраняется. В остальных случаях педиатры рекомендуют расставаться с привычкой есть на ночь без сожаления. Во-первых, пищеварительный тракт тоже должен отдыхать, тогда усвоение дневной пищи и стул будут нормальными. Во-вторых, сладкие перекусы вредны для молочных зубов — есть риск развития раннего кариеса. В-третьих, еда перед сном — это не полезная привычка, а значит, является совершенно лишней.

В связи с этим не рекомендуется отучать малыша от еды, переключая его, например, на воду. Если вы принимаете решение прекратить прикармливание на ночь (и ночью), то доброжелательно поговорите об этом с малышом (даже самым крошечным) и держите свое слово до конца. Возможно, первые несколько ночей будут сложными, а ребенок недовольным. Но, если вы проявите волю и настойчивость, все обязательно нормализуется и очень скоро.