Выходной с малышом

Как разумно его провести, если малыш ходит в детский сад?

Как известно, понедельник — тяжёлый день для всех людей, а для маленьких детишек — особенно. В детских садах эта простая истина, к сожалению, находит подтверждение каждую неделю. После выходных дней дети приходят сонные, капризные, часто плачут. Многие скучают по маме, их трудно заинтересовать игрушками, занятиями, разговором. В группах раннего возраста это особенно заметно. Маленьким детям еще слишком трудно переключаться с организованной и стабильной жизни детского учреждения на, как правило, неупорядоченную жизнь семьи. В результате появляется тот самый "тяжелый понедельник". Кроме того, не всем детям удается адаптироваться к условиям детского сада за один день. Есть малыши, которых "отдых выбивает из колеи" до середины недели.

Очень многое зависит от того, как организованы выходные, насколько учитываются возрастные особенности ребенка и его потребности. В эти дни родителям приходится решать сразу несколько задач. Во-первых, им нужно успеть переделать все свои "взрослые" дела, накопившиеся за неделю. Во-вторых, они должны вовремя накормить и уложить спать ребенка, погулять и поиграть с ним — словом, соблюдать привычный для малыша режим дня, который, к сожалению, совсем не совпадает с планами родителей, и далеко не во всех семьях взрослые пытаются перестроить свои планы в интересах ребенка.

День, наполненный событиями, утомляет малыша. Многие родители думают, что уставший ребенок быстрее засыпает. На самом деле переполненный впечатлениями малыш перевозбуждается, нервничает, плачет или без причины смеется и, даже зевая во весь рот, не может заснуть. Надо помнить об этой особенности психики маленьких детей и стараться обеспечить ребенку спокойную, уравновешенную жизнь дома, не перегружать его непосильными, новыми впечатлениями!

Как проходит выходной день в семье с ребенком?

Утром малыш просыпается, как правило, раньше родителей. Сонная, раздраженная мама сначала пытается уговорить его "еще капельку поспать", но безрезультатно. Папа спит. Мама все-таки встает, и начинаются утренние хлопоты: она одевает, умывает, кормит ребенка, моет посуду, готовит завтрак и обед для взрослых, может включить стиральную машину или пылесос... Папа спит.

После завтрака ребенка отправляют или к игрушкам, которые еще не могут надолго его занять, или к телевизору — смотреть мультфильмы. Общение мамы с ребенком утром выходного дня сводится к минимуму, ограничивается короткими распоряжениями: "Дай руку, не эту, другую!.. Когда же ты сам научишься одеваться?.. Ешь скорее. Не возись. Поел — иди, не мешай, посмотри мультики".

А ведь от того, с каким настроением начинается день, зависит и то, каким он будет. Поэтому встретьте проснувшегося малыша улыбкой, приласкайте его, вместе порадуйтесь заглянувшему в окно солнышку, поговорите на доступные темы, попросите "помочь" застелить постель (например, подержать подушку, разгладить покрывало), а потом предложите разбудить игрушки — это и ребенка займет, и вам даст свободную минуту.

Соблюдение режима дня для детей необходимо. Все мероприятия следует планировать с учетом этого режима. Поэтому если обычно в детском саду ребенок гуляет после завтрака около часа, то и в выходной день это время он тоже должен провести на свежем воздухе. Сходите с ним в парк, прогуляйтесь на детскую площадку во дворе. Там он может поиграть с песком, пообщаться со сверстниками (с ними можно организовать какую-нибудь несложную подвижную игру). А вот "таскать" малыша с собой на рынок или по магазинам не стоит — кроме утомления и совершенно ненужной инфекции он ничего там не получит.

Часто родители хотят посетить с ребенком зоопарк, парк аттракционов или съездить в далеко расположенную зону отдыха. Это можно делать, но очень важно правильно рассчитать время и соразмерить объем новых впечатлений с возможностями маленького ребенка. Главное правило: любые развлечения, связанные с поездками и пребыванием в незнакомой обстановке, возможны только в первый выходной день, чтобы в течение следующего дня малыш успел успокоиться и войти в прежний ритм жизни.

Проводить подобное мероприятие лучше утром, чтобы избежать вечернего перевозбуждения. По времени (вместе с дорогой) оно не должно превышать трех часов. Учтите, что для малыша поездка в метро или на автобусе — это целое приключение, полное новых впечатлений. В зимне-осенний период путешествия в общественном транспорте несут в себе дополнительную опасность, связанную с ростом сезонных заболеваний, особенно гриппа. Поэтому детей с ослабленным иммунитетом лучше не подвергать такому риску. Если уж вы везете малыша в метро, нужно позаботиться о том, чтобы он не вспотел: расстегнуть куртку или шубку, снять шарф, варежки, развязать шапочку. Иначе, выйдя из душного помещения, он может простудиться.

Не стоит водить детей младшего дошкольного возраста на елки, спектакли, утренники, в театры и цирк. Такие представления рассчитаны, как минимум, на старших дошкольников, а маленький ребенок может ничего не понять и даже испугаться. Кроме того, малыши могут переутомиться. Они способны воспринимать и осознавать новые впечатления только в течение 20 минут (!), да и то с помощью мамы, которая должна объяснять происходящее. Обычно представление в театре, цирке, на елке продолжается два-три часа, а это малышу не по силам. Отложите такие развлечения на несколько лет, пока он подрастет.

При первом посещении зоопарка ребенку следует показывать уже знакомых ему (по картинкам, сказкам и мультфильмам) животных и птиц. В этом случае взрослые могут сами дозировать информацию. Следует прекратить экскурсию, если малыш стал невнимательным, слишком подвижным или, наоборот, вялым, капризным — это признаки переутомления.

В настоящее время существует много "детских клубов", куда можно привести ребенка и, доверив его опытному персоналу, уйти по своим делам или остаться и выпить чашечку кофе в кафе клуба. Малыш в это время общается со сверстниками, рисует, танцует, участвует в подвижных играх. Здесь можно также покататься с безопасной горки или повозиться в "сухом бассейне", наполненном разноцветными пластмассовыми шариками...

По дороге домой следует вспомнить вместе с ребенком все, что он видел, что делал, что ему понравилось. Мамины расспросы и объяснения помогут малышу разобраться в своих впечатлениях.

Конечно, такие "крупные", насыщенные переживаниями и связанные с дальними поездками развлечения следует устраивать не чаще, чем раз в месяц. Тогда ребенок, даже если слегка устанет, сможет справиться с потоком новой информации, "проговорить" ее с мамой. А дома попробует рассказать об этом остальным членам семьи и еще долго будет "проигрывать" эту поездку с игрушками, сначала с помощью мамы, а потом и самостоятельно...

Во второй половине дня надо отдать предпочтение спокойным занятиям — почитать малышу книжку, погулять в знакомых, привычных местах, на детской площадке или в парке. Хорошо, если на прогулку пойдут и мама, и папа. Не надо в этот день настаивать, чтобы ребенок активно общался с другими детьми или взрослыми, — не приглашайте гостей, не ходите сами в гости, гуляйте одни или с самым "близким другом" вашего малыша. Не нужно смотреть телевизор, лучше расскажите на ночь сказку.

Привычный режим дня, приятные и понятные ребенку события, постоянный контакт и доверительное общение не только с мамой, но и с папой, внимание родителей, их улыбки, одобрение и ласка — все это поможет избежать ненужного перевозбуждения нервной системы, сделает выходной день не стрессом, за которым последует "тяжелый понедельник", а радостным праздником общения с родными и любимыми людьми, настоящим днем отдыха.