Как вернуть ребенка в режим после праздников.

Воспитатель: Валихметова А.А.

Когда в праздники мы резко меняем свой привычный режим, вернуться к нему порой бывает достаточно сложно.

В новогодние выходные мы обычно позже ложимся и дольше спим, и разрешаем детям такой «взрослый» отдых.

В результате в их биологических ритмах происходит сбой: вечерами по-прежнему хочется допоздна смотреть мультики и играть, а по утрам приходится рано вставать в садик.

Как понять, что пора вмешаться.

Распознать проблемы с адаптацией к повседневному режиму достаточно просто. Вообще поведенческие сбои, капризы и проблемы с ранним пробуждением — нормальные последствия изменений в привычном распорядке дня.

Если в течение первой недели после длительных выходных ребенок втягивается в процесс, то причин для беспокойства нет: в среднем именно столько времени требуется для восстановления режима.

А вот если на вторую или даже третью неделю ребенку по-прежнему тяжело вставать и весь день малыш ходит сонный, потребуется ваше вмешательство.

Помогите ребенку организовать свой день.

Если ругать ребенка за подъем со слезами и поздний уход ко сну, это только увеличивает стресс, и ситуация может обостриться.

Задача родителей — помочь ему контролировать режим и правильно организовать свое время.

Важно вернуться к привычным маленьким ритуалам,собрать игрушки после игры и т.д.

Конечно, здесь может потребоваться и твердость — ведь самое главное, чтобы в определенное время ребенок все-таки ложился спать, а не увлекался игрой или чтением.

Снижайте повседневную нагрузку.

Нет ничего плохого в том, чтобы на какое-то время освободить ребенка от работы по дому или хотя бы уменьшить ее — пяти дней будет вполне достаточно. Но здесь действовать следует избирательно — прогулку с собакой, например,

лучше оставить, потому что свежий воздух положительно влияет на самочувствие человека и качество сна.

Нужно сказать, что в этот период стоит ограничить даже позитивную нагрузку — такую, как спортивные секции. Имеет смысл на одну-две недели отказаться от занятий, или хотя бы сократить их до одного раза в неделю.

Когда ребенок на 10 дней забыл обо всем, а потом в первый же день сначала сидит на занятиях, а вечером идет на танцы, ему естественно тяжело справляться с такой нагрузкой.

Главное — возвращаться к привычному укладу постепенно.

Оставьте ребенку маленькие радости.

Сразу поясню, что речь совсем не о смартфонах и приставках.

Когда он целый день находится в саду , а вечернее время проводит за компьютером или перед телевизором,это большая нагрузка для ребёнка 5-6 лет.

Но,ребёнка без игр оставлять нельзя,можно занять его вечернеми играми без вреда для здоровья.

Например прогулки и встречи с друзьями влияют на восстановление режима благоприятно. Для него это важный стресс-протектор, тем более в такой напряженный период. Общение и позитивные эмоции заряжают детей энергией и помогают быстрее прийти в себя.

Попробуйте ввести дневной сон.

В садике дети часто протестуют против «тихого часа», а вот в загруженный школьный период начинают его ценить. И это понятно — даже полутора часов сна будет достаточно, чтобы восстановить силы. А вот более продолжительный дневной сон скорее навредит — после него даже взрослые обычно чувствуют себя разбитыми. Более того, затянувшийся послеполуденный отдых может создать дополнительные проблемы с режимом: вряд ли ребенок, проснувшись в 6 вечера, через три часа добровольно пойдет в кровать. Поэтому дневной сон — это, скорее крайняя мера, и порой лучше бывает просто дотерпеть.

Как в дальнейшем избежать проблем с режимом.

Лучше всего сделать так, чтобы выходные и каникулы не очень отличались от будних дней. Например, можно позволить ребенку поспать лишние час-полтора вместо того, чтобы затягивать подъем до полудня. То же самое с отходом ко сну.

Конечно, следование режиму — это правильно и полезно, но всем нам знакома ситуация, когда хочется отоспаться или засидеться допоздна. Просто это не должно входить в привычку.

Очень помогает сгладить переход между выходными и буднями чередование отдыха и занятий. Не нужно слишком нагружать ребенка — эффект будет даже от повторения пройденного материала. Хотя, если ребенок действительно утомлен чрезмерной нагрузкой, мучить его заданиями в долгожданное свободное время тоже будет неправильно. Также в праздники важно поддерживать физическую активность: прогулки на улице, нетрудная работа по дому, поход в парк например.

Помните, что грамотное и чуткое поведение родителей — важное условие для своевременной адаптации ребенка к будням. Поддерживайте малыша, прислушивайтесь к нему и помогайте.