

РЕЖИМЪТ – ЕЖЕДНЕВНАТА МАГИЯ

Децата от предучилищна възраст обожават постоянството. Те обичат животът им да бъде ясен и предсказуем и им харесва сигурността на повторенията (а малките деца учат най-лесно чрез повторения). Ако установим утринен, обеден и вечерен режим, ще елиминираме необходимостта, която децата често изпитват да не спазват наложените ограничения. Ясните очаквания и предсказуемите занимания ще направят деня по-спокоен за малчуганите (и за техните родители и учители). Режимите се различават във всяко семейство и детска градина, но във всички случаи те са полезен начин да избегнем битките свързани с ужасното трио „спане, хранене, тоалетна”. Добре е да се спазват някои основни правила, които ще ни помогнат при планирането на всеки режим.

ВЕЧЕРЕН РЕЖИМ:

Как да намерим най-подходящия режим за вашето семейство?

- 1. Време за игри.** Добре е вечерният режим да започне с общи игри. Някои семейства предпочитат да седнат и да поиграят с конструктор или някаква игра, докато други се впускат в енергичен бой с възглавници. Най-разумно е да започнете с активни игри и постепенно да преминете към тихи, успокояващи занимания.
- 2. Една топла вана.** Топлата вана е чудесно средство за успокояване. Докато детето се къпе, може и да си поиграете. В магазините има богат избор на играчки за вана (въпреки че и някоя мерителна чашка от кухнята ще свърши идеална работа). Звукът и усещането на топлата вода отпускат повечето деца. Добре е топлата вана да последва активните игри, за да успокои детето преди лягане.
- 3. Миенето на зъбите.** Знаете ли, че може да превърнете тази част от режима в удоволствие? В някои семейства взаимно слагат паста на четките си и всички мият зъбите си заедно – по този начин не само ще следите дали децата ви поддържат добра хигиена, но ще се забавлявате заедно.
- 4. Приказката.** Разказването или четенето на приказки не случайно е познат ритуал преди лягане. Малките деца обичат приказките; на някои от тях не им омръзва да слушат една и съща приказка до безкрай – и горко на бедния родител, който се осмели да пропусне някой абзац! (Колко родители припряно са скривали някоя изхабена от разлистване книжка, преди детето им да се сети отново за нея?) Най-ранният „литературен” опит на детето вероятно се състои в това да ви рецитира любимата си приказка, като дори разгръща страниците точно когато трябва. Простите стихчета за деца са чудесно средство за обогатяване на речта на детето Ви. Когато детето стане малко по-голямо, може да му

давате да си разглежда книжки, докато лежи кротичко в креватчето си (особено ако заспива трудно).

Друг вариант е да пуснете на детето касета с приказка, докато то разглежда книжката с тази приказка. Също така може да се запишете, докато разказвате или четете любимата книжка и да пускате на детето касетата, когато сте възпрепятствани да му я разказвате лично. Така детето ще чува успокояващия ви глас, когато сте на път, или ако семейството ви е разделено и то гостува на татко си, да речем.

Не се поддавайте на манипулации: Някои деца молят за „само още една приказка”, след което казват „още една, мо-о-о-оля те!” Може да избегнете това, ако предварително, докато определяте режима за сън, се разберете да разказвате само по една или две приказки. Когато детето започне да си проси още една, попитайте го „Какво казва режима?” Друга възможност е да прегърнете детето и на излизане от стаята да му кажете (с топла усмивка) „Ей, хитрец!” Децата знаят кога говорите сериозно и кога не. Ако проявите едновременно любезност и твърдост, ще им покажете, че думата ви е закон.

5. Гушкания и целувки. За някои семейства прегръдките, целувките и думите „Обичам те” са ежедневие. В други семейства подобни излияния са рядкост. Психолозите са установили, че ежедневните прегръдки стимулират емоционалното здраве, така че ако досега сте се въздържали от това да прегръщате и целувате детето си, е време да се промените. Времето преди лягане е най-подходящо за тези нежни прояви на обичта ви към детето. В такива моменти детското лице е озарено от такова щастие, че цялата стая сякаш светва!

6. Практикуване на режима. Отбележете, че не е необходимо да спазвате дословно всички дейности от подготовката за лягане – в противен случай тя може да продължи до полунощ! Освен това, не хранете напразни надежди, че щом има режим, детето винаги ще заспива „по часовник”. Ако то каже, че не може да заспи, не му се карайте. Помолете го да си лежи тихичко в креватчето и да си разглежда книжка или да си мисли нещо.

Запомнете, че заспиването е работа на детето Ви. Единственото, което Вие можете да направите е да му създадете подходящи условия за това. Най-трудната част от задачата ви ще бъде да отклоните (любезно, но категорично) молбите му за поредната приказка или чаша вода, след което сте го целунали за лека нощ. Режимът ще позволи на вас и на детето ви да се насладите на приятни мигове, вместо да репетирате сцени от военни действия. Съществуват неизброими възможности. Заимствайте от друг родител идеи, които ви допаднат, измислете сами режим, който да бъде ефективен за вашия случай. На каквото и да се спрете, практикувайте го често, за да се превърне в познат, предсказуем ритуал от ежедневието Ви, гарантиращ спокойствието на цялото ви семейство.