

Важность распорядка дня в жизни ребенка

Все родители хотят, чтобы [дети в семье](#) чувствовали себя спокойно, уверенно и максимально комфортно. Для этого существуют определенные правила, одно из которых – [распорядок дня](#), включающий в себя наиболее важные моменты жизни ребенка. Каким он должен быть?

Во-первых, режим дня не должен быть длинным перечнем всего того, чем ребенок занимается с утра до вечера. Достаточно [определить время](#) для основных видов его деятельности. Например, в таком порядке:

- Подъем.
- Умывание.
- Завтрак.
- Детский сад или школа (в выходные дни должно быть установлено время обеда).
- Прогулка.
- Игры дома (для дошкольника) или выполнение домашних заданий (для школьника).
- Помощь взрослым по дому.
- Купание, подготовка ко сну.
- Сон.

Во-вторых, детский распорядок дня должен гармонично дополнять общесемейные правила, а не противоречить им. Если, например, в выходные дни вся семья обычно отправляется в кино, парк или в гости, то не стоит планировать на это время совместную уборку или подготовку домашних заданий. Распорядок создается не для галочки, а для выработки у ребенка определенного жизненного ритма.

Почему распорядок дня важен для ребенка?

1. Правильный жизненный ритм

С первых дней жизни для малыша важна настройка биологических часов. Привыкая [засыпать](#) и просыпаться, есть, играть и гулять в одно и то же время, ребенок растет здоровым, у него хватает сил для физической активности и достаточно времени на отдых. Кроме того, эти полезные детские привычки помогут и родителям: им не придется тратить время, чтобы уговорить малыша поесть – нагулявшись, он с удовольствием пообедает. А вечером, поужинав и наигравшись, он быстро заснет, высвобождая для мамы пару часов для домашних дел, и не будет просыпаться по ночам, требуя внимания.

2. Укрепление семейных связей

Сделав распорядок дня ребенка частью общих правил, взрослые прививают ему интерес к совместным действиям и уважение к семейным традициям. Видя, что родители живут по определенному распорядку, малыш начинает подражать им – недаром детские психологи уделяют огромное внимание воспитанию личным примером. Если в семье существует правило коллективно готовить что-то вкусненькое к воскресному обеду, то ребенок с радостью включится в общее занятие. А если мама каждый вечер перед сном читает малышу сказку, он чувствует, что его любят. Так малыш с ранних лет приобщается к семейным традициям и учится понимать их ценность.

3. Приучение к дисциплине

Если объяснить ребенку распорядок дня, его не нужно будет заставлять собирать игрушки после игр или подолгу засиживаться за столом, ковыряясь в тарелке. Он будет знать, что подошло время купаться или идти гулять, и сам сделает всё так, как нужно, без принуждения со стороны взрослых. Это не только [приучит малыша к дисциплине](#), но и избавит его от отрицательных эмоций и стресса.

4. Развитие самостоятельности и ответственности

Привыкнув к четкому распорядку, малыш будет точно знать, что именно и в какое время ему делать. Проснувшись, он сначала пойдет в ванную комнату и затем придет завтракать, а не схватится за игрушки или книжки. Детям очень хочется, чтобы их считали взрослыми, поэтому они с удовольствием [проявляют самостоятельность](#). Не забывайте хвалить малыша за самостоятельные действия. Например, если после обеда следует прогулка, и малыш, выйдя из-за стола, пошел одеваться, похвалите его: «Собрался на прогулку? Молодец! Ты у нас уже совсем большой, сам знаешь, что нужно делать!» Такое внимание и одобрение со стороны взрослых очень вдохновляет детей, помогает формировать ответственности.

5. Формирование здоровых привычек

Сформированные в детстве привычки помогают рационально использовать время: ребенок многое успевает, хотя никуда не спешит. При этом он всегда настроен позитивно, так как не нервничает и не суетится. В дальнейшем эти привычки, перенесенные во взрослую жизнь, становятся основой его успехов в личной жизни и профессиональной карьере: человек, живущий по распорядку, находит время и для активной работы, и для интересного досуга в семейном кругу.

6. Предвкушение приятных событий

Распорядок дня – это не просто сухой перечень обязательных ежедневных действий. Это гибкие правила, в которых должны присутствовать и какие-то приятные события: поход в кино или на концерт, прогулка в парке развлечений. Зная о том, что на выходные запланировано что-то интересное, ребенок будет заранее настроен на позитив. Однако родители должны непременно выполнить данный пункт, чтобы избежать конфликта и справедливого детского протеста.

7. Соблюдение распорядка дня – опора при стрессах

Каждая перемена в жизни ребенка – стресс для его психики. Будь то появление в семье младшего брата или сестры, переход из садика в школу, переезд на новую квартиру – всё это выбивает его из колеи, вызывает растерянность и вселяет неуверенность в себе. Соблюдение распорядка дня помогает ему быстрее справиться со стрессом и вернуться в привычное русло, а устоявшиеся семейные правила, традиционные сказки на ночь и запланированные развлечения успокаивают ребенка.

Насколько строгим должен быть распорядок дня?

При всей четкости детский распорядок дня должен быть гибким и ни в коем случае не ограничивать детскую спонтанность, увлеченность и тягу к творчеству – иначе он превратится в инструкцию для биоробота. Важно прислушиваться к потребностям ребенка, иногда корректируя распорядок. Например, если мальчик увлечен футболом, а матч транслируется поздно, разрешите ему досмотреть игру, только предупредите, что утром разбудите его в обычное время. Это никак не повлияет на выработанные привычки и дисциплинированность, но повысит доверие и уважение ребенка к родителям.

С какого возраста и как приучать ребенка к распорядку дня?

По мнению психологов, распорядок дня ребенка должен быть установлен с первых дней его жизни. Но сделать это можно и позже – главное, чтобы он соблюдался.

В первое время малышу будет сложно следовать новым правилам, но со временем они войдут в привычку. Здесь важно приучать к ним ребенка постепенно и терпеливо, без конфликтов и принуждений. Лучше всего заинтересовать его какими-то совместными занятиями: например, установить традицию **чтения сказок** перед сном или придумать интересные маршруты для прогулок. Дети быстро привыкают к любым правилам.

Чтобы распорядок дня не напоминал армейский устав, сделайте его гибким и при необходимости корректируйте. Если, к примеру, у ребенка нет настроения гулять, пусть остается дома и занимается любимыми делами: играет, рисует, лепит и т. д. А в праздники можно внести в распорядок более серьезные изменения, например, не готовить традиционный обед, а отправиться всей семьей в кафе или в гости к бабушке.

Если вы правильно составите распорядок дня и приучите к нему ребенка, то очень скоро заметите, что он стал более собранным, уверенным и самостоятельным, а ваши семейные отношения наполнились взаимным доверием, уважением и позитивом.