

Распорядок дня в семье

Жизнь с детьми бывает суматошной, и иногда даже становится неуправляемой. Введение элементарного распорядка дня поможет восстановить порядок и облегчить жизнь как родителям, так и детям. Распорядок дня не означает жизнь по жестко установленному расписанию; маленьким детям необходим гибкий распорядок дня (особенно в выходные). Однако в большинстве семей жизнь течет более гладко, если ежедневные дела следуют предсказуемому распорядку.

Польза для детей

- **Ощущение надежности.** Когда каждый день следует заведенному порядку, дети знают заранее, что будет дальше. Они чувствуют себя надежно и в безопасности, потому что обо всем заботятся другие; самим детям тогда нечего беспокоиться.
- **Доверие.** Дети учатся доверять, когда те, кто о них заботится, следуют установившемуся распорядку. Таким образом у детей растет доверие к окружающим их людям и к окружающему миру.
- **Уверенность в себе.** Когда дети в состоянии предсказать, что будет дальше, у них укрепляется уверенность в себе.
- **Полезные привычки.** Регулярные занятия, например ежедневная зарядка, развивают полезную привычку следить за здоровьем и заботиться о себе.

Польза для родителей

- **Планирование.** Установленный распорядок дня помогает родителям планировать день так, чтобы переделать все дела. Если у вас маленький ребенок, то бывает нелегко найти время даже для того, чтобы принять душ или купить продукты!
- **Дисциплина.** Дети менее склонны нарушать заведенные правила, если эти правила часть установленного распорядка дня. Если прежде чем помыть руки и сесть за стол всегда сначала нужно убрать игрушки, большинство детей перестанут возмущаться и быстренько возьмутся за дело. Если после ванны всегда следует кроватка, сказка, песня и «спокойной ночи», укладывать ребенка спать будет легче.

Чем отличается хороший распорядок дня?

Все люди разные, нет такого универсального распорядка дня, который подошел бы каждой семье. Здесь приводятся несколько обстоятельств, которые нужно иметь в виду, а также несколько вопросов, которые стоит себе задать, когда вы планируете распорядок дня. Не забывайте учитывать нужды и пожелания как родителей, так и детей.

- **Физические потребности.** Все ли сыты и отдохнувшие перед началом игр и занятий? Остается ли время для ежедневной физической нагрузки (прогулка в парке, быстрые танцы в гостиной)? Будет ли при таком распорядке время отдохнуть и выспаться?
- **Социальные потребности.** Есть ли у маленьких детей возможности играть с другими детьми их возраста? Встречаются ли родители с друзьями? (Детские площадки могут удовлетворить обе эти потребности.)
- **Умственные потребности.** Установлено ли время, когда дети играют в развивающие игры? Остается ли время у

родителей, чтобы поговорить с другими взрослыми?

- **Эмоциональные потребности.** Получают ли малыши необходимую им заботу? Чувствуют ли дети уверенность в том, что родители о них позаботятся? Получают ли родители поддержку от друзей и родственников?
- **Стадии развития.** Учитывает ли распорядок перемены в потребностях подрастающих детей? Например, более частые перекусы для активно растущего ребенка? Больше выбора для детей, начинающих ходить? (Например, «Ты почишишь зубы до ванны или после?») Больше домашних обязанностей для подрастающих детей? (Например, помощь родителям при подготовке еды в школу.)
- **Индивидуальные особенности.** Учитываются ли в распорядке дня индивидуальные особенности ребенка? Например, стоит ограничить количество поездок, если ребенок плохо переносит перемещение из машины в магазин и из магазина в машину. ... Или может быть требуется большая гибкость в распорядке, потому что у ребенка нерегулярный ритм обмена веществ и он чувствует голод в разное время дня. Или возможно требуется неизменное расписание, потому что ребенку не нравятся неожиданности.

Изменения в распорядке

Иногда изменения в распорядке дня могут разрешить некоторые проблемы в поведении.

- **Поменяйте последовательность.** Даже если все говорят, что ванна перед сном успокаивает ребенка, ваш ребенок может наоборот расшалиться в ванной и потом долго не спать. Возможно это затруднение разрешится само собой, если принимать ванну перед ужином.
- **Обращайте внимание на потребности.** Если ваш ребенок всегда плохо себя ведет перед ужином, может он просто голоден. Попробуйте изменить распорядок так, чтобы во второй половине дня давать ребенку полдник. А может ему просто нужно ваше внимание. Попробуйте недолго с ним поиграть, прежде чем начать готовить, или попросите его помочь нарвать листья для салата, пока вы готовите.
- **Пусть переходы будут плавными.** Часто дети плохо себя ведут при переходе от одного занятия к другому. Чтобы избежать осложнений, попробуйте добавить песенку, чтобы предупредить ребенка о скорой перемене. Пропойте «Скоро придет автобус с Джонни, и мы пойдем его встречать» на мелодию детской песенки. Песня даст ребенку время подготовиться к новому занятию.

Распорядок никогда не бывает железным; часто его приходится менять, чтобы приспособиться к меняющимся условиям. Если вы наблюдаете за детьми и знаете собственные потребности, вы сможете завести такой распорядок, который лучше всего подходит вашей семье.

Подготовлено Бэтси Манн, при помощи Линды Мартин, координатора программы семейных посещений "Better Beginnings, Better Futures", Оммава.

Family Routines

Life with children can seem chaotic, at times even out of control. Establishing some basic routines can restore a sense of order that will make life easier for both parents and children. A routine doesn't mean a rigid schedule; young children need structure with flexibility (especially on weekends). For most families, things work better when everyday activities follow a predictable pattern.

Benefits for children

- **Sense of security** - When things happen in the same order every day, children learn to predict what comes next. They feel safe and secure because someone else is taking care of things for them; they don't have to worry.
- **Trust** - Children learn to trust when the people who care for them follow a dependable routine. This is the foundation on which they build their trust in the larger world.
- **Self-confidence** - Children's confidence in themselves also increases when they are able to predict what will come next.
- **Good habits** - Routines, such as regular exercise, build good health habits that teach children to look after themselves.

Benefits for parents

- **Planning** - Having a routine helps parents plan to accomplish necessary chores. Especially with a small baby, finding time to take a shower and buy groceries can be a challenge!
- **Discipline** - Children are less likely to test the rules by misbehaving when regular tasks become part of an established routine. If tidying up toys always comes before washing hands and sitting down to eat, most children will stop protesting and get to work fairly quickly. If bath is always followed by bed, a story, a song, a goodnight kiss and a wave from the bedroom door, sleep will come more easily.

What makes a good routine?

We are all individuals; there is no recipe for a routine that works for every family. Here are some factors to consider, along with examples of questions to ask yourself when planning a routine. Remember to take into account the needs and preferences of both parents and children.

- **Physical needs** - Is everyone fed and well rested before taking part in other activities? Is there time for physical activity (a walk to the park, energetic dancing in the living room) every day? Does the routine let everyone get enough sleep?
- **Social needs** - Are toddlers getting together with

other children their age? Are parents seeing friends? (Playgroups can answer both these needs.)

- **Intellectual needs** - Do children get time to play in ways that stimulate their understanding of their surroundings? Are parents getting enough adult conversation?
- **Emotional needs** - Are babies getting the comforting they need? Do children feel secure in their parents' attention? Are parents getting support?
- **Stage of development** - Does the routine take into account how needs change as children grow? More snacks during a growth spurt? More choices offered to toddlers? (For instance, "Will you brush your teeth before the bath or after?") More responsibilities transferred to older children. (For instance, helping to prepare snack or making a school lunch.)
- **Individual differences** - Does the routine allow for a child's particular temperament? For instance, limiting the number of errands because this child has trouble making transitions from store to car to store to car... Or lots of flexibility because this child has irregular body rhythms and isn't hungry at the same time every day. Or always the same routine because this child doesn't like surprises.

Changing the routine

Sometimes, changing the routine can solve behaviour problems.

- **Change the sequence** - Even if people tell you a bath before bed calms children, your child may get excited and have trouble going to sleep. The problem might disappear if you move bath time before supper.
- **Recognize a need** - If your child always has a tantrum before supper, maybe she's hungry. Try adding an afternoon snack to the routine. Or maybe she needs to be sure of your attention. Try a short playtime with you before you start cooking or let her shred the lettuce beside you.
- **Smooth transitions** - Children often misbehave when it is time to change activities. To avoid trouble, try adding a song to the routine to signal upcoming changes. For example, if a toddler has to stop playing to go meet an older brother's school bus, sing "Johnny's bus is coming soon, we will go to meet him," sung to the tune of "Frère Jacques." The song gives children time to adjust and make the transition.

Routines are never set in stone; they will always need to be adapted as conditions change. By observing your children, by knowing your own needs, you will be able to make a predictable routine that suits your family.

by Betsy Mann, with help from Linda Martin, Family Visitor Program Coordinator, Better Beginnings, Better Futures, Ottawa.