Нужен ли ребёнку режим дня или можно позволить ему вольности?

Когда-то необходимость чёткого соблюдения ребёнком режима дня не вызывала у родителей ни малейшего сомнения. Но сегодня многие из них задаются вопросом: а действительно ли ребёнку необходим строгий распорядок дня, или можно как-то обойтись без этого? Не подавляет ли «режимность» индивидуальность ребёнка?

Обязательно ли нужен режим дня ребёнку?

Ни один человек не появляется на этот свет с врождённым, и раз и навсегда установленным распорядком дня. У каждого человека он формируется в процессе жизни, видоизменяясь и подстраиваясь под внутренние потребности, различные социальные условия и внешние факторы.

Некоторые люди говорят, что у них нет никакого режима, что они живут в полном творческом беспорядке, но, при этом, они просыпаются, принимают пищу, работают, отдыхают и засыпают примерно в одно и то же время. Другое дело, что происходит это не с точностью до одной минуты, а с разницей во времени плюс-минус один-два часа. Так что, какого-то режима, строгого или свободного, придерживаются практически все, даже те, кто об этом не догадывается.

Обязательно ли нужен чёткий распорядок дня ребёнку?

Нет, не обязательно. Скорее, ему нужна определённая, индивидуальная «режимность», благодаря которой он может стать более дисциплинированным, собранным и организованным, научится правильно распределять своё время, будет больше успевать в учёбе, отдыхе, и общении со сверстниками, лучше высыпаться, здоровее себя чувствовать и т.д.

Именно для этого и нужен режим дня. Если ребёнок может спокойно добиваться всего этого без чёткого распорядка дня – замечательно, если нет – потребуются, всё-таки, какие-то временные рамки, которые будут его дисциплинировать и организовывать в течение суток.

В любом случае, режим дня должен быть не чёткой инструкцией, которой нужно следовать минута в минуту, без каких-либо отклонений, а примерным таймингом, учитывающим конкретную ситуацию на жизненных дорогах, сложившуюся в определённый день, и оставляющим место для импровизации. Хороший распорядок дня обязательно должен оставлять место для «режимной» импровизации.

Когда нужно задумываться о «режимности»?

В первые годы жизни ребёнку, конечно, вряд ли нужен какой-то особый распорядок дня, потому что в этом нежном, интуитивном возрасте он попросту не поймет, что это такое, и его организм сам будет определять, когда ему нужно спать, а когда принимать пищу.

Далее, конечно, придётся задумываться над тем, как внутренний биологический ритм малыша будет согласовываться с ритмом жизни его семьи и различными внешними факторами.

Для того, чтобы уловить индивидуальный биологический ритм ребёнка нужно с ранних лет внимательно присматриваться к его временным пристрастиям, к тому, в какое время он наиболее активен, в первой половине дня или во второй, «утренний» он или «ночной», когда он лучше всего засыпает, в какое время у него наиболее выдающийся аппетит и т.д.

Впрочем, следовать этому индивидуальному, биологическому ритму в детстве удаётся лишь немногим представителям подрастающего поколения. Порой, только став взрослыми (или дожив до пенсии) они могут по-настоящему реализовать свою природную «совиность» или «жаворонковость».

Кто может позволить себе детство в свободном режиме

Большинству детей приходится подстраивать режим своей детско-юношеской жизни сначала под детский сад, а потом - под школу. Позволить себе детство в свободном режиме могут только счастливчики, проходящие курс индивидуального, семейного образования, которым не нужно 9 месяцев в году вставать ни свет, ни заря, чтобы бежать в школу. Они могут спокойно жить и учиться в своём собственном, индивидуальном ритме, просыпаться не по будильнику, и не подстраиваться под общие временные стандарты.

Всем остальным волей-неволей приходится придерживаться общеобразовательного режима, поскольку, для того, чтобы выспаться, и успеть к первому уроку к 8 часам утра, нужно лечь пораньше, иначе будет хронический «недосып». В рамках школьной системы невозможно учитывать индивидуальный, биологический ритм каждого ребёнка. Общеобразовательный режим превращает всех детей в «жаворонков», хотя, возможно, некоторые из них гораздо лучше учились бы в вечернее время.

Как навык самостоятельного управления временем может пригодиться ребёнку во взрослой жизни

Естественно, с возрастом режим дня ребёнка должен варьироваться и изменяться. Если дошкольники живут в одном режиме, то школьники – совсем в другом, те, кто посещает всевозможные секции и кружки – в третьем и т.д.

Желательно, чтобы к 10 годам (а может быть и раньше) ребёнок научился полностью самостоятельно «режимить» и управлять своим временем, без какого-либо принуждения и вмешательства со стороны родителей. Ближе к подростковому возрасту (к 12-13 годам) его можно вообще отпустить в свободное плавание в этом вопросе. Главное, чтобы он тратил своё время с пользой, а не посвящал большую его часть компьютерным играм и всевозможным Интернет-развлечениям.

Если ребёнок научится самостоятельно распределять своё время в течение дня таким образом, чтобы успеть сделать и все полезные дела, и отдохнуть, то это, безусловно, очень поможет ему во взрослой жизни.

Особенно этот навык пригодится будущим фрилансерам и предпринимателям, рабочий день которых не ограничен какими-либо временными рамками. Им приходится самостоятельно себя организовывать и дисциплинировать, без какого-либо давления со стороны начальства, чтобы и трудовая деятельность развивалась в нужном направлении, и времени на отдых было предостаточно. Поэтому умение самостоятельно «режимить» может оказаться для ребёнка в будущем очень полезным качеством.

Нужно ли соблюдать режим каждый день?

Безусловно, периодически нужно выходить из чёткого режима дня, чтобы жизнь не превратилась в бесконечный «день Сурка» с одними и теми же повторяющимися, ритуальными действиями.

В «разгрузочные», «анти-режимные» дни (в выходные и на каникулах) ребёнок может и поспать подольше, и лечь попозже, и поесть, когда ему вздумается. За пару дней такой «анти-режимной» жизни с его организмом не случится ничего критического, и в будние дни он легко вернётся к повседневным временным ритуалам.

Для хорошего самочувствия ребёнок должен, в первую очередь, хорошо высыпаться, правильно питаться и уделять в течение дня определенное время физическим нагрузкам или прогулкам на свежем воздухе. Если все эти условия соблюдаются, то не имеет принципиального значения, с какой ежедневной точностью они выполняются. Поэтому, если в выходные дни, или на каникулах, ему не нужно идти в школу, вряд ли нужно заставлять его чётко следовать какому-то режиму. Хотя, возможно, по инерции, его организм будет ещё несколько дней засыпать и просыпаться в одно и то же время.

Обязательно ли нужно питаться в одно и то же время?

Выполнение одних и тех же ежедневных ритуальных действий позволяет нашему организму стабильно функционировать в привычном режиме. Если постоянно ложиться спать примерно в одно и то же время, то, безусловно, заснуть будет гораздо проще, чем, если делать это каждый день в разные часы. Несколько сложнее обстоит дело с «режимным» употреблением пищи.

Обязательно ли ребёнку нужно питаться каждый день в одно и то же время? Конечно же, нет. Если он не хочет есть, зачем насильно запихивать в него первое, второе и компот только потому, что настало время обеда? Не лучше ли подождать пару часов, когда он по-настоящему проголодается и захочет есть? В этом случае он и съест больше, и получит более ощутимое удовольствие от приёма пищи.

Гораздо важнее чёткого соблюдения графика завтраков, обедов и ужинов качественное питание, обеспечивающее ребёнка достаточным количеством белка, сложных углеводов, витаминов и микроэлементов. Насколько поздно ест ребёнок, не имеет принципиального значения. Пусть ужинает хоть в 12 часов ночи, если ему этого хочется.

С точки зрения питания для нашего организма имеет принципиальное значение не то, садимся ли мы за обеденный стол каждый день с точностью до минуты, а то, каким является соотношение потраченной и потребляемой энергии в течение дня. Если энергии тратится больше, чем потребляется, то есть можно абсолютно в любое время, а если наоборот, то желательно, конечно, не увлекаться ночными перекусами во избежании приближающегося ожирения.

В любом случае, время ежедневных пищевых ритуалов (завтрак, обед, ужин) вполне можно варьировать в диапазоне плюс-минус один-два часа, в зависимости от потребностей организма, времени пробуждения, уровня физической активности в первой или во второй половине дня и т.д.

Как определить подходит ли данный режим дня для ребёнка или нет?

Если ребёнок хорошо себя чувствует в рамках определённого режима дня, если ему в нём комфортно, если он всё успевает, и при этом, у него остаётся время на развлечения и общение со сверстниками, значит, данный распорядок суточных действий подходит ему идеально.

Если этого не происходит, значит, в его «режимности» нужно что-то менять (возможно, ему нужно просто поменьше засиживаться по ночам за компьютерными играми, и тогда он будет лучше высыпаться).

В любом случае, режим дня должен нравиться ребёнку и настраивать его на позитивную волну. Он должен помогать ему добиваться успехов, а не угнетать.