

Как организовать свой день дома с пользой для себя и малыша.

Режимные моменты.

Занятия (индивидуальные и совместные) и свободные игры.

Время для себя любимой.

- I. Если ваш ребенок посещает детский сад, то в те дни, когда ребенок дома желательно соблюдать режим детского сада. Необязательно конечно вставать так рано, можно и на 2-3 часа, кому как комфортнее, встать попозже, и лечь попозже, но вставать и ложиться спать в одно и то же время.

Активные игры и занятия проводите в первой половине дня, а уже во второй половине дня, особенно после 7 вечера, стоит перейти к более спокойным мероприятиям: телевизор (компьютер, телефон) – дозировано и обязательно проверяя, что там ребенок смотрит и во что играет, чтение книжки, рисование, лепка, тихие игры и т.п.

Дневной сон желателен, для того, чтобы нервная система ребенка не перегружалась, и вечером он не был перевозбужденным. Ребенок сам устает от состояния перевозбуждения, и как итог: начинает капризничать, нервничать, психовать и мы, взрослые, тоже подхватываем подобное состояние. Если ребенок днем не спит, то можно предложить ему просто полежать и почитать ему книжку. Но время на дневной отдых должно быть обязательным.

Вместе с ребенком можно нарисовать, чисто символически в виде пиктограмм, распорядок дня. Это нужно для того, чтобы и ребенок его придерживался, четко понимал: что и за чем идет, и заодно учит малыша организованности и последовательности действий. Если вдруг ребенок спросит: а когда мы пойдем гулять? А когда мы будем есть? А когда у нас будет зарядка? и т.п, то мы всегда сможем ему ответить: а давай посмотрим в наш режим дня и узнаем, после чего мы пойдем гулять, будем есть или займемся зарядкой.

- Занятия и игры могут быть разнообразными в течение дня. Тут вы можете ориентироваться на возраст вашего ребенка, на его интересы и на его развитие. Это могут быть и какие-то онлайн занятия, совместные с вами развивающие занятия по книжкам, рисование, лепка, настольные игры, в общем все что у вас есть в доме и насколько богата фантазия вашего ребенка. Дети очень любят придумывать различные игры, и очень рады, когда в эти игры с ними играют взрослые. Так они ощущают себя нужными и любимыми.

Совместные семейные занятия или игры: например, совместная готовка (готовим для папы или мамы – тут важна реакция взрослого, чтобы потом ребенку

не перехотелось снова удивить родителя), уборка, полить цветы, настольные игры. Не забываем и про общение с родственниками (бабушки, дедушки, тети и дяди и т.д.), которые живут отдельно, с ними всегда можно поговорить по видеосвязи.

Хорошо, если план на следующий день вы составляете вместе с ребенком накануне вечером или с утра, распределяя очередность тех или иных занятий. В то же время четко устанавливаете и проговариваете с ребенком те моменты режима, которые обязательны для выполнения в четко определенное время (сон, чистка зубов, мытье рук, прием пищи, вечерний душ и т.д.). Так мы с одной стороны даем ребенку право выбора и показываем, что нам важен он сам и его выбор тоже важен, а с другой стороны устанавливаем границы. Так ребенок видит, что есть определенные правила, которые надо соблюдать, и учится тем самым уважать и соблюдать как свои правила, так и правила других.

3. И обязательно в этот режим вписываем время для себя. Про себя любимую ни в коем случае забывать нельзя. Если вы не будете восстанавливать собственные силы, то у вас и не будет энергии ни на себя в первую очередь, ни на мужа, ни на детей. И все будет делать через силу, неохотно, без радости жизни и т.д. и т.п., и вообще вряд ли будет что-то хотеться делать.

И вот тут вы уже сами для себя выбираете те вещи, которые вас наполняют, дают силы и энергию, вдохновляют. Это может быть все что угодно, будь то ванная, душ, медитации, прогулка, чтение книги, сон.

Рекомендуется составить для себя на листочке список из пунктов, которые вас наполняют, и делать ежедневно, что-то для себя из этого списка. Старайтесь делегировать часть обязанностей близким, доверяйте им и обязательно посвящайте время именно себе любимой.