

Режим дня, який враховує вікові особливості дитини, — запорука її повноцінного фізичного розвитку. Продуманий режим дня створює сприятливі умови для нормального функціонування всіх органів і систем організму: він підтримує бадьоре самопочуття, високу фізичну активність, пізнавальний інтерес. Та найголовніше — він сприяє гармонійному розвитку особистості дитини, прищеплює їй елементарні навички самоорганізації.

Нові аргументи на користь режиму дня опублікували британські учені, які проводили Когортне дослідження тисячоліття (Millennium Cohort Study). Це масштабний проект — вибірка становить 11513 дітей, які народилися у Великобританії у період з січня 2000 по вересень 2002 року. Учені досліджували стан здоров'я дітей на кожному віковому етапі: три, п'ять та сім років.

В опитуванні про дотримання режиму дня взяли участь діти та їхні матері. На кожному віковому етапі дослідники отримали схожі результати. Діти, які лягали пізно та/або не дотримувалися режиму, були більш дратівливими, збудливими, мали підвищену рухливість. А ті, які лягали спати за чітким графіком, виявилися спокійнішими та соціально активнішими. Однак якщо в трирічному віці дитина не мала режиму, але батьки ввели його пізніше, її поведінка поліпшувалася.

Ще один важливий аргумент на користь режиму — **висока адаптивність до змінюваних умов**. Якщо дитина з раннього віку дотримується розпорядку дня, то згодом зможе спокійніше і без перевтоми пристосовуватися до мінливих умов зовнішнього середовища, легше адаптуватися до режиму в дитячому садку і школі. Загалом переваги сталого режиму дня подано Таблиці.

Вплив розпорядку дня на дитину

Дитина, яка має сталий розпорядок дня	Дитина, яка не має розпорядку дня
<ul style="list-style-type: none"> • набуває впевненості у собі, навчається бути організованою • почувається бадьорою та активною • має гарний настрій, стає урівноваженою • впадає в істерики вкрай рідко • соціально активна і доброзичлива • стає відритою до нового • сприймає і засвоює інформацію ліпше • реагує нормально на гнучкий розпорядок дня • не має проблем із засипанням — батьки легко вкладають її спати 	<ul style="list-style-type: none"> • примхлива, може бути надто рухливою • впадає часто в істерики • сприймає гірше інформацію • може бути нервовою або соціально неактивною • має проблеми із засипанням — батькам важко вкласти її спати, дитина плаче, пручається

Фахівці — педіатри та психологи, стверджують, що дитина у перші роки життя чутлива навіть до невеликих відхилень від усталеного графіка. У разі дефіциту сну або підвищених фізичних та розумових навантажень у неї змінюється настрій і поведінка. Коли кора головного мозку дозріває і її функції удосконалюються, зростає і здатність дитини до адаптації. Утім, це не означає, що режим дня дитини можна скасовувати.

Плюси і мінуси різних режимів

Нині часто можна зустріти батьків, які регулярно ходять пізно ввечері в гості, у кіно чи театри з маленькими дітьми. Плюси такої ситуації очевидні: мама і тато не страждають від ізоляції і ведуть насичене життя, а діти звикають до спілкування з різними людьми й отримують нові враження. Крім того, вільний графік дає змогу підлаштуватися під індивідуальні особливості дитини, адже комусь потрібно більше часу на сон, комусь — менше. Батьки самі вирішують, який режим дня ліпше підходить для їхньої дитини. Утім, як вільний режим сну, так і чітко регламентований режим мають свої плюси і мінуси.

Дитина спить, їсть, грається і гуляє на свіжому повітрі в суворо визначений час. Завдяки такій передбачуваності дитина **виробляє внутрішню дисциплінованість** та формує звичку планувати свій час. Такий режим зручний і для батьків, зокрема у перші, найскладніші роки життя дитини. Утім, суворий режим не враховує індивідуальних особливостей дитини і не завжди відповідає її біоритмам. У такому разі відхилення від розпорядку дня негативно позначаються на її настрої і самопочутті. На психологічному рівні суворий режим пригнічує волю і бажання дитини, гальмує формування її самостійності.

Цей режим складають на основі спостережень за дитиною, її особливостями і потребами. Оскільки дитина вже у перші місяці життя проявляє схильність до певного часу пробудження і засипання, батьки формують режим харчування, прогулянок та ігор на основі цього ключового показника. Тобто вони підбирають оптимальний час для сну, годування і прогулянок відповідно до біоритмів дитини. Тож такий режим дня носить цілком упорядкований характер.

Єдина відмінність вільного режиму від суворого — розпорядок дня будують не на основі усереднених норм, як це пропонують фахівці, а з **огляду на особливості конкретної дитини**. Відтак дитина, яка має вільний режим дня, зростає у комфортній обстановці, за якої її фізичні та психологічні потреби не залишають без уваги. А отже вона стає самодостатньою, незалежною особистістю, яка розуміє, що батьки враховують її інтереси, а значить, цінують її саму собою, а не через гарну поведінку.

Обидва режими мають і свої мінуси. Вільний режим може завдавати мороки батькам та іншим членам сім'ї, а також він не сприяє м'якій адаптації дитини до дитячого садка з чітко регламентованим режимом дня. Суворий

режим не сприяє розвитку дитини у гармонії з собою та зовнішнім світом. Вільний режим, навпаки, комфортний для дитини психологічно.

Звісно, у деяких випадках батькам потрібно збудити дитину в певний час, який не відповідає її режиму.

Оптимальний варіант пробудження у такому разі — будити дитину тоді, коли вона перебуває у фазі швидкого сну, для якої властиві активні рухи очей, посмикування тіла, форсоване дихання. Якщо розбудити її під час фази глибокого сну, під час якої вона рівно дихає та не рухається, дитина буде незадоволеною, нервовою і примхливою.

Якщо дитину важко вкласти спати ввечері, батькам потрібно зробити так, щоб до бажаного часу сну вона втомлювалася протягом вечірньої прогулянки чи активних ігор.

Аби налаштувати дитину на сон, батьки мають використовувати яскраве природне або штучне освітлення під час активних денних занять, а за годину-дві до вечірнього сну, навпаки, вимикати світло і скасовувати усі гучні та рухливі ігри. Крім цього, батьки мають дотримуватися ритуалів присипляння — купання, казка на ніч, обійми тощо.

Орієнтири для складання

Індивідуальні особливості дитини, її біоритми, характер, темперамент, а також потреби і можливості батьків — на перетині цих вихідних даних і слід **шукати розумний компроміс**.

Коли батьки складають режим дня для дитини, вони мають **враховувати такі аспекти**:

- графік має бути гнучким, розумним і максимально спрямованим на інтереси і потреби дитини;
- верхні та нижні межі періодів неспанння варто визначати не за нормами, а з огляду на особливості нервової системи дитини, зокрема на її гнучкість і працездатність;
- сон слід розподілити протягом доби так, щоб нервова система дитини могла повноцінно відновитися;
- періоди сну, неспанння, годування, ігор і прогулянок слід встановити у такій послідовності, щоб вони гармонійно змінювали один одного.

Бланк для теппінг-тесту

	2	3	4
	7	6	5

Щоб визначити час для продуктивної діяльності дитини протягом дня, батьки можуть скористатися **теппінг-тестом** Євгенія Ільїна у модифікації Олени Тараріної. Ця техніка дає змогу скласти розпорядок дня дитини, враховуючи особливості її нервової системи.

Тест доцільно проводити з дітьми, яким виповнилося п'ять з половиною років і старшими. Для цього треба взяти аркуш паперу формату А4 й розграфити його на вісім однакових квадратів. Відтак потрібно пронумерувати квадрати по порядку, як показано у *Бланку*.

За командою «Старт» дитина має проставляти крапки у кожному квадраті протягом 5 секунд. Відтак слід підрахувати кількість крапок у кожному квадраті. Якщо різниця між кількістю крапок у сусідніх квадратах більша, ніж п'ять, **це свідчить про зміну активності** дитини. Більша кількість крапок вказує на підйом активності, а менша на більш ніж п'ять — на її спад.

Аби правильно скласти режим дня дитини, нумерацію квадратів потрібно співвіднести з рівнем її активності. Для цього денний час слід розбити на рівні проміжки: від ранкового пробудження дитини — квадрат № 1, до нічного сну — квадрат № 8. Наприклад, 6.00 — 8.00, 8.00 — 10.00, 10.00 — 12.00, 12.00 — 14.00, 14.00 — 16.00, 16.00 — 18.00, 18.00 — 20.00, 20.00 — 22.00. Години підйому ліпше присвятити навчанню дитини, а години спаду — фізичним навантаженням.

Значення біоритму

Трапляється, що попри усі зусилля батьків дитина все одно засинає і встає за своїм внутрішнім будильником. Одні діти можуть забігти в батьківську спальню о шостій ранку. Інші, навпаки, сплять до обіду й вкладаються у ліжко лише опівночі, коли вдосталь настрибаються й наспіваються, сидячи верхи на сплячому чи такому, який прикидається сплячим, татові. Це свідчить про те, що дітям, так само як і дорослим, **властиві певні хронотипи**.

Зазвичай виділяють два основні хронотипи: «сови» і «жайворонки». Діти-«сови» пізно прокидаються й знесилюють батьків своєю підвищеною активністю до пізньої ночі. Діти-«жайворонки», навпаки, дають змогу мамам і татам увечері звести дух, проте змушують їх прокидатися ні світ, ні зоря.

Якщо хронотипи та біоритми дитини і батьків співпадають, то проблем не виникає, а якщо ні — то біоритми дитини можуть порушити графік її батьків, зокрема і робочий. Аби не нашкодити дитині й водночас підлаштувати її графік під себе, батьки можуть **встановити єдиний режим для усієї родини**. Насамперед, вони мають визначити точний час для засипання: не надто пізно, але і не надто рано. Кожен день батьки мають наближати нічний сон дитини до цього часу.

Батькам дитини-опівнічника слід перенести час денного сну на більш ранній термін, щоб до вечора вона була готова заснути не пізно. Також батькам варто подумати над тим, щоб скасувати денний сон для дитини. У такому разі вона відчуватиме втому тоді, коли зазвичай лягають спати її однолітки. Також батькам доцільно **підтримувати високу фізичну**

активність дитини-«сови» протягом дня, аби втома, яку вона накопичить, спонукала її своєчасно вклатися спати.

Батькам «ранньої пташки» слід змістити час засипання на годину пізніше й компенсувати її денним відпочинком. Батькам варто **домовитися з дитиною**, аби вона не будила їх надто рано й зайняла себе чимось у цей час. Для цього вони мають подбати про те, щоб дитина мала доступ до улюблених іграшок та їжі — залишити на столі стакан води та тарілку з фруктами чи йогурт на нижній полиці холодильника. Утім, така стратегія навряд чи спрацює з дитиною раннього віку чи немовлям. У такому разі батьки мають **домовитися між собою** й влаштувати ранкові «зміни» з малюком по черзі й у такий спосіб давати одне одному змогу висиплятися через день.

Аби дитині було цікаво дотримуватися розпорядку дня, батькам важливо скласти його разом з нею. Зрозуміло, що це можливо виконати з дитиною старшого дошкільного віку. Також батькам доцільно використовувати ігрові моменти: таймери чи будильники, картинки чи плакати з розкладом, де дитина може позначати ті справи, які вона виконала тощо.

Фахівці зі сну не рекомендують одразу переводити дитину на новий графік й кардинально змінювати старий. Адже це позначиться на самопочутті та настрої дитини, і відповідно, батьки не досягнуть потрібного ефекту.

Отже, батьки мають віднайти золоту середину, тобто організувати спільний з дитиною режим дня так, щоб він водночас відповідав умовам праці й відпочинку дорослих та потребам розвитку дитини.