

## Режим или «свобода»: что важнее для ребенка

С появлением ребенка график супругов заметно меняется. Им приходится перекраивать свое «расписание»: искать работу с более гибким графиком, нанимать управляющего директора, если к этому моменту удалось построить собственный бизнес, и т.д. Но так ли важны для малыша режим и дисциплина?



### Режим как игра

С точки зрения детского здоровья, режим полезен – организм настраивается на прием пищи, на сон, на прогулку. Спустя какое-то время организм сам начинает требовать пищи или отдыха в соответствии с заведенным порядком.

Это то, к чему, в идеале, нужно стремиться. Но так бывает не всегда. При отсутствии графика родители испытывают сложности с укладыванием малыша на дневной сон или с кормлением. Пора спать, а ребенок строит башню из кубиков, и отправляться в кровать не собирается. Если следовать режиму, то башня должна остаться недостроенной, а плачущий ребенок окажется в кровати. Он, конечно, заснет, но не сразу и глубоко расстроенный. Если же пойти навстречу ребенку, то он, скорее всего, вообще не заснет в положенное время. Зато начнет «клевать носом» вечером – сон в это время суток сдвинет ночной сон.

Слово «надо» дети обычно не понимают. Скажите ему, что понимаете его расстройство по поводу вынужденного прерывания игры, но его ждут красивые, приятные сны. Дайте малышу несколько минут, можете даже помочь

в сооружении архитектурного шедевра, а потом проводите его в постель. Результат тот же, только ребенку не пришлось нервничать и плакать. Прочтите ему перед сном сказку. Таким образом вы показываете, что разделяете чувства ребенка и предлагаете взамен конструирования не менее интересное занятие – [чтение](#). Аналогичный прием – понимание и увлекательная альтернатива – пригодится, когда надо, например, вести детей с прогулки домой или собрать утром в детский сад. Игру можно и нужно использовать всегда. Если ребенок не хочет убирать игрушки, предложите сделать это «на скорость», заведя будильник – успеет ли до звонка?

### **Дисциплина для родителей**

Когда ребенок не хочет умываться, чистить зубы, обедать или садиться за уроки своевременно, родители часто используют свой авторитет и попросту приказывают сделать эти дела. Но ребенок в большинстве случаев сделает вывод, что родители не хотят его понять, войти в его положение. Приказы и крики лишь отдалят эффект. Родители должны помнить о самоконтроле и дисциплине по отношению к себе. Однако подавать положительный пример тоже можно по-разному: если проводить много времени на работе или за уборкой дома, но ребенку при этом ничего о работе не рассказывать, а потом обвинять его в лени и [нежелании помогать родителям по дому](#), ничего позитивного в таком примере не будет. Разговаривайте с детьми о том, чем вы занимаетесь, как распределяете время, чтобы все успеть, как надо чередовать работу и отдых. Только в этом случае можно рассчитывать на результат.

### **Сделай сам**

Школьнику можно доверить часть домашних дел. Если родители пытаются тотально контролировать его, напоминая, когда надо собрать портфель, когда делать уроки, он привыкнет, что за него решения принимают мама и папа. Родителям бывает трудно решиться передать ребенку ответственность – ведь он проспит, не поест, отправится в школу в мятой одежде и [получит плохую оценку](#). Но иногда очень важно, чтобы все это произошло. В этом случае ребенок поймет, что бывает, если лениться и относиться к своим делам безответственно.

При этом не стоит «пилить» его за проступок или ошибку. Обсудите вместе, что можно сделать, чтобы исправить плохую оценку. А слова: «Я же тебе сто раз напоминала!» лучше не употреблять.

### **Путь к успеху**

Среди успешных людей немало тех, кто добился признания с помощью железной дисциплины. Это, например, спортсмены. А люди творческих профессий, наоборот, далеко не всегда соблюдают режим: вдохновение появляется независимо от волеизъявления человека, часто этот процесс неконтролируемый. Однако, каким бы темпераментом ни обладал ребенок, следите, чтобы у него было свободное время. Наряду с жестким режимом, у него должна быть свобода.