



Нережимные дети: миф или реальность?

Иногда мы сталкиваемся с тем, что кажется, что ребёнок абсолютно «нережимный», это может быть связано с несколькими причинами. Рассмотрим их и попробуем понять, что лучше делать в такой ситуации: настаивать на режиме или позволить ребёнку «плыть по течению».

💡 Почему ребёнок может казаться «нережимным»?

👉 1. Тип нервной системы: Реакцию человека на внешние стимулы, скорость реагирования и переключения из одного состояния в другое, от одного занятия на другое, а также, на способность адаптироваться к изменениям определяют индивидуальные свойства нервной системы, такие как сила и подвижность нервных процессов. Например, люди с более подвижной нервной системой могут легче приспосабливаться к переменам в расписании, тогда как люди с менее подвижной системой (когда происходит более медленное переключение между процессами), могут испытывать дискомфорт при необходимости следовать графику.

Дети, относящиеся ко второму типу, могут лучше себя чувствовать в свободной, менее структурированной среде, хотя также, за ними можно замечать повышенную возбудимость в конце дня или когда что-то идет не по их плану. Это не делает их «неправильными», но требует особого подхода.

👉 2. Возрастные особенности: Малыши в возрасте до 3 лет часто кажутся «хаотичными», так как их ритмы сна, активности и бодрствования ещё

формируются. Их физиологические циклы только начинают стабилизироваться. Но, со временем, становится понятно, что их внутренние часы идут даже более чётко, чем наши с вами.

👉3. Проблемы адаптации: Возможно, ребёнок не привык к определённому распорядку из-за отсутствия стабильного режима ранее. Постепенный переход к режиму может вызвать сопротивление, так как он для него пока непривычен.

👉4. Реакция на изменения: Если в жизни ребёнка были недавние перемены (например, новый дом, садик, рождение брата или сестры), он может проявлять признаки сопротивления как способ саморегуляции.

👉5. Чрезмерная гибкость в семье: Если в семье нет чёткой структуры или взрослые сами склонны к спонтанности, ребёнок может унаследовать подобное поведение, считая отсутствие режима нормой.

💡Что лучше: «подтягивать» ребёнка к режиму или позволить ему жить по своему ритму?

Здесь важно найти баланс. Жизнь «по ощущениям» кажется естественной, но она может создавать дискомфорт как для самого ребёнка, так и для родителей. Установленный режим, в свою очередь, помогает регулировать биологические часы, снижать уровень стресса и повысить стабильность. Однако вводить его стоит мягко, чтобы минимизировать сопротивление.

💡Когда важно придерживаться режима?

👉Биологические потребности: Сон, еда, отдых и активность — это ключевые ритмы, которые должны быть упорядочены. Даже если ребёнок сопротивляется, важно следить, чтобы эти моменты происходили в стабильное время. Это закладывает основы для здорового физического и эмоционального развития.

👉Социальные моменты: Некоторые действия, например, прогулки или сборы в детский сад, требуют соблюдения временных рамок. Важно объяснять ребёнку, почему это необходимо, подобрать работающую тактику, но при этом стараться учитывать его желания.

👉Саморегуляция: Ребёнок учится контролировать свои импульсы и понимать, что в жизни есть определённые правила. Например, даже если он хочет играть, он должен знать, что, например, время обеда наступает в вашей семье по расписанию, и нужно будет прерваться. Когда можно быть гибким?

👉Свободная игра: Если ребёнок увлечён игрой, можно позволить ему задержаться на 10–15 минут, прежде чем идти на прогулку. Это даёт ему ощущение контроля и уважения к его интересам.

Индивидуальные особенности: Для детей, которые с трудом принимают рамки расписания, режим может быть более гибким.

Например, вместо чёткого «Обед в 12:00» установить «Обед между 12:00 и 12:30».

💡 Как помочь ребёнку привыкнуть к режиму?

✅ Вводите изменения шаг за шагом. Например, начните с упорядочивания времени еды и сна, а позже добавляйте другие элементы.

✅ Помогут простые фразы: «Сейчас мы поиграем 10 минут, а потом пойдём гулять». Это помогает ребёнку ориентироваться во времени.

✅ Ритуалы. Вводите повторяющиеся действия перед ключевыми событиями. Например, чтение книги перед сном или мытьё рук перед обедом. Это поможет ребёнку чувствовать себя увереннее.

✅ «Гибкость в рамках структуры»: Не заставляйте ребёнка делать что-то строго «по часам», но сохраняйте стабильность последовательности. Например, прогулка всегда следует за утренним перекусом, но время может варьироваться.

Дети, даже «нережимные», нуждаются в структурированных моментах дня для работы биологических часов и эмоциональной стабильности. Однако гибкость и уважение к индивидуальным особенностям ребёнка помогут сделать процесс комфортным как для него, так и для родителей.

Статью подготовила Валерия Николаева — Монтессори-педагог АМІ и эксперт курса «Монтессори дома от 3 до 6 лет»