

## Зачем ребенку режим дня или как воспитать самостоятельность.

Каждый второй родитель хочет, чтобы его ребенок вырос умным, успешным, самостоятельным. С тем, чтобы вырастить умного ребенка проблем и вопросов возникает не так много, как с воспитанием самостоятельности. Многие родители хотят, чтобы ребенок стал самостоятельным вдруг, сразу и сам, по мановению волшебной палочки без лишних усилий. И такая волшебная палочка у нас есть – это не что иное как воспитание. Тем не менее усилия приложить все-таки придется как любому волшебнику в постижении искусства магии.



Как известно, для формирования любого навыка необходима его востребованность извне. То есть у ребенка должна появиться потребность в самостоятельности, быть определенная выгода для него в овладении этим качеством. Самостоятельность предполагает желание и умение ставить перед собой цели, задачи, намечать путь к ее достижению (вырабатывать алгоритм действия по достижению цели), контролировать выполнение, сличать полученный результат с намеченным, а также преодолевать препятствия на пути, мотивировать себя. Это все обеспечивается так называемой произвольной регуляцией деятельности, которая формируется благодаря созреванию определённых структур мозга – лобных отделов.

Человек не рождается с хорошо развитой произвольной регуляцией. Она формируется по мере взросления человека путем культурно-исторического, опосредствованного речью присвоения и закрепления внешних, извне заданных поведенческих программ в процессе взаимодействия с другими людьми, чтения книг, просмотра фильмов.

Формирование произвольной регуляции реализуется от *механического принятия и выполнения* строго заданной, развернутой инструкции и наглядной демонстрации со стороны взрослого, с постепенным переходом к *совместному созданию программы деятельности*. Затем ребенок начинает применять усвоенный алгоритм для планирования и оценки деятельности других, и только потом самостоятельно выстраивать и регулировать свою деятельность.

Базовым для формирования произвольной регуляции является соблюдение режима дня, так как он является программой, вынесенной вовне. Пока ребенок маленький за этим следит родитель. По мере взросления, ребенка необходимо постепенно обучать самостоятельно составлению распорядка дня в соответствии с меняющимися условиями жизнедеятельности. С ребенком-дошкольником можно сделать (нарисовать вместе с ребенком, скачать и распечатать с интернета, вырезать и т.п.) картинки, иллюстрирующие его действия в течение дня. Например, подъем, чистка зубов, завтрак, игра, уборка игрушек, обед и т.д. С ребенком постарше, который уже умеет читать и писать, можно *написать* последовательность действий. Также, если ребенок уже умеет ориентироваться во времени по часам, хорошо сопровождать написанный режим указанием времени, которое потребуется на то или иное действие. Важно составлять распорядок дня вместе (а не вместо!) с ребенком, помогая ему правильно распределять время, определить последовательность действий, а также контролировать его четкое соблюдение, в противном случае эта мера не окажет желаемого воздействия. Наглядность режима является хорошей опорой и подсказкой, когда ребенок забыл, что надо делать или не знает, чем себя занять.

Режим дня может меняться в зависимости от дня недели, возраста ребенка, места нахождения и других обстоятельств. Одни пункты будут жестко закреплены, другие пластичны. Например, подъем, завтрак, обед, ужин будут присутствовать всегда и жестко закреплены по последовательности независимо от будничного или выходного дня, места нахождения и других переменных, но изменяться по времени. А вот присутствие игры, выполнения домашних заданий, посещения кружков в режиме дня может меняться в зависимости от многих факторов. То есть распорядок дня - это не статичное раз и навсегда заданное расписание, оно динамично.

Постепенно у ребенка войдет в привычку планировать свой день, распределять время, и он будет делать это не во внешнем плане, а во внутреннем, *самостоятельно*. Контроль со стороны взрослого заменится его собственным контролем. Для него станет нормой планировать не только свой день, но свою деятельность (игровую, учебную, трудовую), свою жизнь.

Так работает волшебная палочка в руках волшебников-родителей.

Любите своего ребенка и у вас обязательно все получится!

Литература:

1. Семенович А.В. Введение в нейропсихологию детского возраста: Учебное пособие. — М.: Генезис, 2005.
2. Семенович А.В. Нейропсихологическая коррекция в детском возрасте. Метод замещающего онтогенеза: Учебное пособие. — М.: Генезис, 2007.