

Как провести выходной с ребенком

После выходных дней дети приходят сонные, капризные, часто плачут. Многие скучают по маме, их трудно заинтересовать игрушками, занятиями, разговором.

Маленьким детям еще слишком трудно переключаться с организованной и стабильной жизни детского учреждения на, как правило, неупорядоченную жизнь семьи. Есть малыши, которых «отдых выбивает из колеи» до середины недели.

Очень многое зависит от того, как организованы выходные, насколько учитываются возрастные особенности ребенка и его потребности. В эти дни родителям приходится решать сразу несколько задач. Во-первых, им нужно успеть переделать все свои «взрослые» дела, накопившиеся за неделю. Во-вторых, они должны вовремя накормить и уложить спать ребенка, погулять и поиграть с ним.

Утром малыш просыпается, как правило, раньше родителей (многие дети 2-3 лет продолжают по младенческой привычке просыпаться очень рано - иногда в 5-6 часов утра). После завтрака ребенка отправляют или к игрушкам, которые еще не могут надолго его занять, или к телевизору – смотреть мультфильмы. Общение мамы с ребенком утром выходного дня сводится к минимуму, ограничивается короткими распоряжениями: «Дай руку, не эту, другую!.. Ешь скорее. Не возись. Поел - иди. Не мешай, посмотри мультики» А ведь от того, с каким настроением начинается день, зависит и то, каким он будет. Поэтому встретьте проснувшегося малыша улыбкой, приласкайте его, вместе порадуетесь заглянувшего в окно солнышку, поговорите на доступные темы, попросите помочь застелить постель (например, поддержать подушку, разгладить покрывало), а потом предложите разбудить игрушки – это и ребенка займет, и вам даст свободную минуту.

Главное правило: любое развлечения, связанные с поездками и пребыванием в незнакомой обстановке, возможны только в первый выходной день, чтоб в течение следующего дня малыш успел успокоиться и войти в прежний ритм



жизни.

В зимне-осенний период путешествия в общественном транспорте несут в себе дополнительную опасность, связанную с ростом сезонных заболеваний, особенно гриппа. Поэтому детей с ослабленным иммунитетом лучше не подвергать такому риску. По дороге домой следует вспомнить вместе с ребенком все, что он видел, что делал, что ему понравилось. Мамины расспросы и объяснения помогут малышу разобраться в своих впечатлениях, вспомнить и еще раз прочувствовать те или иные новые ощущения. Во второй половине дня нужно отдать предпочтение спокойным занятиям - почитать малышу книжку, погулять в знакомых, привычных местах, на детской площадке или в парке. Не нужно смотреть телевизор, лучше расскажите на ночь сказку.

Если вы считаете, что без телевизора вашему ребенку не обойтись, соблюдайте следующие правила:

- Если вы заметили, что вечером ребенок перевозбуждается от просмотра телепередач, делайте это только по утрам, а вечером почитайте знакомую книжку, расскажите сказку, поговорите с малышом о том как прошел день, что вы с ним видели. Что делали, как играли, что нового он узнал.
 - Никогда не оставляйте ребенка одного перед телевизорами и не разрешайте смотреть «взрослые» передачи. Не поощряйте игры с пультом переключения каналов без вашего ведома. Мало ли, что он увидит!

День, наполненный событиями, утомляет малыша. Многие родители думают, что уставший ребенок быстрее засыпает. На самом деле переполненными впечатлениями малыш перевозбуждается, нервничает, плачет и без причины смеется и, даже зевает во весь рот, не может заснуть. Надо помнить об этой особенности психики маленьких детей и стараться обеспечить ребенку спокойную, уравновешенную жизнь дома, не перегружать его непосильными новыми впечатлениями.



