ДЛЯ ЧЕГО НУЖЕН РЕЖИМ ДНЯ ДЕТЯМ С ТМНР?

Известно, что соблюдение режима – важнейший фактор воспитания ребенка со дня появления его на свет. Как и для обычного ребенка важно соблюдение режима дня, так и для детей с тяжелыми множественными нарушениями развития (ТМНР) (включая детей с нарушением слуха и зрения) выработка и строжайшее соблюдение режима (особенно на первых этапах его развития) совершенно необходимы. Обычные дети могут видеть, что днем светло, а вечером темно, днем они видят и слышат действия взрослых – все это для них ориентир в смене частей суток. Для детей с ТМНР основными ориентирами в смене частей суток являются их непосредственные практические действия, совершающиеся в определенном порядке.

Что такое режим дня?

Режим дня – важнейший фактор ориентировки ребенка во времени. Именно благодаря режиму дня время для ребенка перестает быть однообразным потоком, в котором в хаотическом беспорядке совершаются какие-то события и действия окружающих и самого ребенка.

Основные режимные моменты в течение дня:

- подъем;
- завтрак;
- обед;
- тихий час;
- полдник;
- ужин;
- приготовление ко сну;
- сон.

Эти режимные моменты служат основными маркерами для ориентировки, во времени суток. Прием пищи также играет немаловажную роль для ориентировки ребенка во времени между основными режимными моментами. Также необходимо, чтобы все время бодрствования ребенка с ТМНР в промежутках между основными режимными моментами было заполнено деятельностью, которая не должна носить спонтанный, эпизодический характер. Нужно построить систему последовательно сменяющихся разнообразных видов деятельности в течение всего дня.

Как организовать режим дня?

При составлении графика режимных моментов для особенного ребенка нужно учитывать, что на каждый режимный момент нужно выделять больше времени, чем обычному ребенку. Это связано с тем, что деятельность

в режимные моменты сопровождается обучением навыкам самообслуживания. Особенно интенсивно обучение ребенка осуществляется при подъеме, приеме пищи, подготовке ко сну (это одевание и раздевание, складывание вещей, пользование посудой и гигиеническими средствами). Режим дня также должен включать запланированное время для игр, занятий как дома, так и со сторонними специалистами.

Также нужно включать в режим дня и время прогулок, которое тоже будет сопровождаться обучением, общением, играми и занятиями на воздухе.

Родители совершают большую ошибку, оставляя ребенка с ТМНР в полном бездействии, которое вызвано не ленью ребенка или нежеланием проявлять активность и даже не боязнью передвижения. Дело в том, что ребенок с сенсорными нарушениями совершенно не подозревает, что жизнь окружающих его людей заполнена повседневной разнообразной деятельностью. Режим дня, как раз–таки и строится из различных, не похожих между собой, сменяющих друг друга видов деятельности. Систематически сменяя друг друга, режимные моменты позволяют сформировать у ребенка образ предстоящего действия. Каждое выполненное действие является сигналом следующего, которое до его совершения уже было в голове ребенка. Ребенок должен почувствовать ритм дня.

Помните, что при обучении детей жизни по режиму необходимо соблюдать строжайший порядок как в будние дни, так и выходные!

Режим дня, повторяющаяся последовательность действий, совершаемых ребенком в течение дня, делает для него предсказуемым весь день: он знает не только то, что было, но и представляет то, что будет. Он познает стабильность времени дня и ночи, временную упорядоченность событий и их длительность. Без четкого соблюдения режима совершенно невозможно ребенку с ТМНР ориентироваться во времени. Режим дня становится для него ориентиром во времени, то есть тем, чем для нас являются часы.

© Юстус Елена Александровна