Drodze rodzice. W poniższym artykule przedstawię wam zalety wprowadzenia stałego rytmu dnia dla waszych pociech. Mam nadzieję, że uda mi się was zachęcić do wprowadzenia tego działania w waszych domach. To nie jest trudne, wymaga tylko od nas dorosłych systematyczności i konsekwencji.

**Rytm dnia**

Wszystkie zdarzenia, w których dziecko bierze udział, są dla niego nowe i stresujące. Brak wiedzy na temat tego, czego może się spodziewać, buduje w nim poczucie chaosu, niepokoju, rozdrażnienie bezpieczeństwa. Dlatego właśnie należy wprowadzić rytm dnia, aby mogło poczuć spokój, stabilizację, bezpieczeństwo.

**Czym jednak tak właściwie jest „rytm” dnia?**

Rytm jest to regularne powtarzanie się w ustalonej kolejności pewnych zdarzeń lub procesów. W życiu dorosłego człowieka o rytmie dnia poza potrzebami fizjologicznymi stanowi między innymi praca oraz dodatkowe obowiązki wynikające z posiadania własnej rodziny. Jako, że jest on stale obecny i naturalny, towarzyszy nam nie tylko w ciągu dnia, ale również tygodnia, miesiąca czy roku. Nawet natura posiada własny rytm, który decyduje między innymi o naszej pewności co do następujących po sobie pór roku i towarzyszących im zmian w przyrodzie.

**Rytm w życiu dziecka**

Odpowiedni rytm dnia jest istotnym elementem rozwoju każdego dziecka. Buduje poczucie bezpieczeństwa i stabilności, pozwalając im przewidzieć kolejne wydarzenia w ciągu dnia. Znajomość ich pozwala przyzwyczaić się do powtarzalności pewnych czynności i zmniejsza obawy wynikające z powstawania nieprzewidzianych sytuacji.

Również określenie stałej kolejności poszczególnych zdarzeń, które następować będą po sobie, jest dobrym początkiem na wprowadzenie porządku do codziennych działań. Wymaga to zwykle ogromu cierpliwości i chęci, ale z czasem zaczyna przynosić oczekiwany skutek.

Uporządkowany plan dnia to także przygotowanie dziecka do rozpoczęcia nauki w szkole w późniejszych latach. Regularność w wykonywaniu obowiązków, którą będzie miał szansę stale trenować, będzie dla niego niezwykle cenną cechą przy okazji odrabiania prac domowych czy realizowania innych celów.

**Ustalony rytm dnia niesie korzyści również dla rodziców**

Ustalony rytm dnia to nie tylko worek korzyści dla samego dziecka. Ma on także pozytywny wpływ na jego rodziców. Nie tylko mogą zaplanować inne, konieczne zadania bazując na swojej wiedzy o dotychczasowych, wspólnych i powtarzających się punktach w planie dnia. Pozwala to wyeliminować w dużym stopniu towarzyszący porannym rytuałom chaos, skracając czas przygotowań do opuszczenia domu, a tym samym również stres.

Jasny oraz długotrwale stosowany przebieg zajęć i obowiązków, pozwala na oszczędność czasu, który tracony jest zbędnie przez brak odpowiedniej organizacji czasu. Ustalona pora obiadu, czasu zabawy lub wyjścia na spacer, następnie kolacja oraz szykowania się do snu, aż do samego zajęcia miejsca w łóżeczku, działa uspokajająco na dziecko. Przygotowany i przyzwyczajony do stałości wydarzeń organizm dziecka pozwoli mu także łatwiej zasnąć, gdy nadejdzie wieczór, dając odrobinę wytchnienia zmęczonym dziennymi zmaganiami rodzicom.

Moim zdaniem bazując na swoim doświadczeniu uważam, że wypracowany rytm dnia nie tylko ułatwia opiekę nad dzieckiem, ale także wpływa pozytywnie na rozwój jego systematyczności. Pozwala lepiej organizować czas dziecka i całej rodziny. Ustalony i sumiennie realizowany plan umożliwia wprowadzanie w ciągu doby innych zajęć między poszczególnymi jego punktami, bez obaw o pominięcie jednego z nich.

**Plansza aktywności: jak ją przygotować?**

Dla uatrakcyjnienia tego działania możecie przygotować wspólnie z dzieckiem planszę, zegar aktywności. Wystarczą kolorowe kredki i kartki papieru. Na wyciętych kwadratach 5cm na 5 cm narysujcie schematyczne aktywności dziecka w ciągu dnia np. śniadanie może oznaczać narysowany talerzyk, zabawę- piłka, lalka, czytanie bajek narysowana książka itd. Następnie na dużej kartce lub wyciętym dużym kole naklejcie (za pomocą taśmy klejącej, tak, żeby można było z łatwością odkleić kwadracik) kwadraciki z narysowanymi aktywnościami, w takiej kolejności w jakiej będą one przebiegać w ciągu dnia. Po każdej zakończonej aktywności należy podejść do planu z dzieckiem i odkleić aktywność, która się skończyła. Każdego ranka ustalcie wspólnie i przygotujcie plan dnia dla dziecka.

W obecnej sytuacji, kiedy większość czasu spędzacie z waszymi pociechami w domu, postarajcie się, aby posiłki, toaleta, czytanie bajek, zabawa dowolna, odpoczynek, relaks no i oczywiście zabawy i aktywności proponowane przez nauczycieli odbywały się w stałych porach dnia. Działanie to będzie budowało poczucie stabilności i bezpieczeństwa, a co za tym idzie da poczucie spokoju i przewidywalności.

Życzę wytrwałości, zaangażowania. Nie zniechęcajcie się, próbujcie, próbujcie, próbujcie. Powodzenia.