



ОУ "Г. С. Раковски"
гр. Варна



Как изграждането на дневен режим помага при деца с проблемно поведение?

Съдържание

1. Необходим ли е дневен режим на детето и защо?
2. Защо правилното разпределение на деня, правилният режим запазват нервната система, а безпорядъкът и безсистемността излишно я изтощават?
3. Ползи и загуби.
4. Връзката между детската импулсивност, семейната организация и проблемното поведение.

**Необходим ли е
дневен режим на
детето и защо?**

Дневният режим е необходим за нормалното развитие и функциониране на всички деца, защото е част от **определянето на границите** на тяхното поведение и изготвянето на **правила в отношенията**. Това са задължителни стъпки, през които се преминава в изграждането на **самостоятелност** в грижата за себе си.

Дневният режим в едно семейство се отнася до степента, в която родителите осигуряват **структура, постоянство** и **организация** на домашната среда. Това включва целесъобразното разпределяне на времето за работа, почивка, хранене и сън. Извънредно важно е от най-ранна възраст, да се помага на детето в отработването на определени действия, които на по-късен етап се превръщат в навици и подпомагат приспособяването му към заобикалящата го среда, към изискванията на живота. Установеният режим води до икономично и по-продуктивно използване на психичната и физична енергия, а оттам и до запазване на здравето [Петров, 2010].

**Защо правилното разпределение
на деня, правилният режим,
запазват нервната система, а
безпорядъкът и безсистемността
излишно я изтощават?**

В човешкия организъм и в неговата нервна система е заложена способността за постоянно повтаряне на действията, извършени в определено време. Многократното им повторение ги превръща в **автоматизми**. И. Павлов описва този процес като **динамичен стереотип**. Динамичният стереотип е физиологичната основа за автоматизиране на уменията. Тя подпомага ефективното изпълнение на задачите и бързото приспособяване към специфичните условия на средата. Човешките навици и простите трудови умения са израз на динамично стереотипи. Развитието на динамичен стереотип оказва значителна тежест върху централната нервна система. Въпреки това, след като стереотипът се установи, той става автоматичен и инертен. Например когато сутрин се мием, не се замисляме за последователността на действията, изискващи реализирането на сутрешния ни тоалет.

Ако човек в ранното си детство е научен на определени навици ,например като се прибере вкъщи да се съблече и подреди дрехите си на подходящото място, колкото и да е уморен, той винаги ще свърши това без особени усилия, без вътрешна съпротива. И обратно, за човек, който не е изградил подобен навик, тези действия ще изискват голямо волево усилие, напрежение, разход на повече психична енергия. . При правилно спазване на дневен режим, нервната система се изтощава по-бавно, което е особено важно за децата. В семейства, в които е установен организиран ред на живот, те растат спокойни. В семейства, в които няма изрично уточнени правила, децата са предразположени към нервност и лесна раздразнителност. Усещайки известно постоянство в своя живот, детето се чувства по-защитено. Режимът го организира и дисциплинира, а за родителите се появява реалната възможност да свършат всичко навреме[Станчева, 2010].

Ползи и загуби

Различни изследвания доказват ползите от дневния режим, който е съобразен с потребностите на детето [Kitsaras, et al., 2018; Kelly et al., 2013; Raavonen et al., 2002; Hale et al., 2011; Mindell et al., 2009; Fiese et al., 2002; Mindell et al., 2006]. Те включват:

- изграждане на самостоятелност в грижата за себе си
- структурираност и предвидимост на ежедневието, което дава чувство на сигурност и ограничава възможностите за възникване на конфликти между родители и деца.
- установяване на известно постоянство, което кара детето се чувства по-защитено.
- икономично и по-продуктивно използване на психичната и физична енергия, а оттам и до запазване на здравето.
- определяне на границите на поведение и изготвяне на правила в отношенията

- по-хармонични взаимоотношения между майката и детето
- родителите се чувстват по-компетентни и по-удовлетворени
- по-добри академични постижения и по-малко отсъствия от училище
- подрастващите при смесени бракове са по-доволни от семейния живот
- по-добро общо здраве
- по-бързо заспиване, по-продължителен сън и по-редки/кратки нощни събуждания.

**Връзката между
детската импулсивност,
семејната организација
и проблемното
поведение.**

Импулсивността е описана като неспособност за потискане на поведението. Децата, проявяващи импулсивно поведение, са изложени на по-голям риск от проявяване на проблемно поведение (напр. противопоставяне, агресия, разстройство на поведението) в сравнение с деца, които не са толкова импулсивни [Lanza & Drabick, 2011].

Lanza & Drabick в своето изследване установяват, че децата с високи нива на импулсивност и слаба организация в семейството проявяват проблемно поведение в училище. От друга страна деца с високи нива на семейна организация проявяват по-малко поведенчески проблеми, независимо от нивото им на импулсивност [Lanza & Drabick, 2011].

Авторите установяват, че при бедни семейства от малцинствени общности, тези от тях, които спазват повече структурирани процедури, децата им имат по-малко поведенчески отклонения в сравнение с тези, които имат по-малко организация. Това подсказва потенциалната защитна роля, която семейните практики могат да имат спрямо ефекта на неблагоприятните социални фактори върху детското поведение.

Спазването на дневен режим от детето осигурява **подреденост** и **предсказуемост** в ежедневието, което значително намалява риска от поведенчески проблеми като протестни реакции, агресия и противообществени прояви. Структурираните рутини правят децата по-сътруднически чрез предсказуемостта на изискванията и допринасят за усвояването на **поведение, което се ръководи от правила**. Това впоследствие допринася за по-малко проблеми в поведението.

Въвеждането на **структура** и **постоянство** едновременно във вкъщи и в училище помага за намаляване на импулсивността, за довеждането на задачите докрай и насърчава отговорното поведение [Lanza & Drabick, 2011].

ИЗТОЧНИЦИ

1. Петров, Д. Трябва ли децата аутисти да имат дневен режим? Сп. „Психология за родители“.2010; бр. 24;стр.14-16.
2. Станчева, Н.Как младите родители да организират деня си след появата на детето? Сп.„Психология за родители“.2010;брой 24;стр. 17-19.
3. Kitsaras, G., Goodwin, M., Allan, J., Kelly, M., Pretty, I. Bedtime routines child wellbeing & development. BMC Public Health.2018. - 11
4. Kelly, Y., Kelly, J., Sacker, A. Time for bed: associations with cognitive performance in 7-year-old children: a longitudinal population-based study. J Epidemiol Community Health. 2013 Nov; 67(11): 926–931. - 10
5. Paavonen, E., Almqvist, F., Tamminen, T., Moilanen, I., Piha, J., Räsänen, E., Aronen, E.. Poor sleep and psychiatric symptoms at school: an epidemiological study. Eur Child Adolesc Psychiatry. 2002 Feb;11(1):10-7. - 14
6. Hale, L, Berger L., LeBourgeois, M. , Brooks-Gunn, J. A Longitudinal Study of Preschoolers' Language-Based Bedtime Routines, Sleep Duration, and Wellbeing. J Fam Psychol. 2011.; 25(3): 423–433. – 8

ИЗТОЧНИЦИ

7. Mindell JA; Telofski LS; Wiegand B; Kurtz ES. A nightly bedtime routine: impact on sleep in young children and maternal mood. SLEEP 2009;32(5):599–606. - 13
8. Fiese, B., Tomcho, T., Douglas, Joseph, K., Poltrock, S., Baker, T.A Review of 50 Years of Research on Naturally Occurring M., Family Routines and Rituals: Cause for Celebration? Journal of Family Psychology;2002; Vol. 16, No. 4, 381–390 -7
9. Mindell JA, Kuhn B, Lewin DS et al. Behavioral treatment of bedtime problems and night wakings in infants and young children. SLEEP 2006;29(10):1263-1276. – 12
10. Lanza, H. Drabick, D. Family Routine Moderates the Relation Between Child Impulsivity and Oppositional Defiant Disorder Symptoms. J Abnorm Child Psychol. 2011 Jan; 39(1): 83–94.



Благодарим ви за вниманието!

CREDITS: This presentation template was created by
including icons by [Flaticon](#), and infographics & images by