

Календарь спокойных рутин

Печатный недельный календарь для четырёх опор дня, одного самостоятельного шага и спокойного пересмотра без оценок.

Календарь спокойных рутин помогает увидеть повторяющиеся остановки дня, но не оценивает ребёнка и не обещает идеальную неделю. Распечатайте одну страницу на семь дней. Сначала заполните только четыре опоры: подъём, один приём пищи или семейную встречу, движение или отдых, начало вечернего замедления. Добавьте один самостоятельный шаг ребёнка. Остальные клетки оставьте пустыми – это запас, а не пропуск.

Календарь не заменяет медицинские рекомендации и не измеряет качество сна по галочке. Он нужен для семейного разговора: где переход понятен, где времени мало, что ребёнок уже делает сам. Если лист вызывает ежедневные споры, сократите число полей или откажитесь от него. Инструмент должен уменьшать нагрузку, а не становиться новой обязанностью.

Как подготовить календарь?

1. Три дня запишите реальный ритм без попытки его улучшить.
2. Выберите четыре остановки, которые уже частично повторяются.
3. Укажите диапазон, а не идеальную минуту, где это возможно.
4. Спросите ребёнка, какой один шаг он готов отмечать сам.
5. Нарисуйте значок «объезд» для болезни, поездки или задержки.
6. Назначьте десятиминутную семейную сверку в конце недели.

MOTIKIDS · СЕМЕЙНЫЙ МАТЕРИАЛ

Календарь спокойных рутин

Не используйте календарь для назначения длительности сна без возрастных рекомендаций и оценки состояния. Российские нижние границы есть в таблице 6.7 СанПиН 1.2.3685-21: ночной сон не менее 12,0 часа в 1-3 года, 11,0 в 4-7 лет, 10,0 в 8-10 лет, 9,0 в 11-14 лет и 8,5 после 15; прогулки - не менее 3 часов в день до 7 лет и не менее 2 часов после. Документ нормирует режим в садах и школах, дома это ориентир для расчёта, а не предписание. Ограничения подробно объяснены в статье «Режим дня ребёнка по возрастам».

Перед заполнением договоритесь о значках. Галочка означает «мы прошли остановку», стрелка - «время сдвинулось», мостик - «использовали другой маршрут», пустая клетка - «не отмечали». Пустота не равна провалу. Ребёнок может сам придумать значок паузы или помощи.

Как выглядит недельная таблица?

День	Подъём	Еда или встреча	Движение / отдых	Вечернее замедление	Мой один шаг	Объезд
Пн	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Вт	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Ср	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Чт	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Пт	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Сб	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Вс	_____	_____	_____	_____	_____	_____

Опоры этой недели

- [] Мы выбрали не больше четырёх основных остановок.
- [] У каждой остановки есть понятный сигнал начала.
- [] Между сложными блоками оставлен запас.
- [] Свободное время не нужно заслуживать идеальными галочками.
- [] Ребёнок отвечает только за один посильный шаг.
- [] При сбое мы сохраняем важное и сокращаем необязательное.
- [] В конце недели меняем максимум один элемент.

Как выбрать самостоятельный шаг?

Для 3-4 лет это может быть положить пижаму, выбрать книгу или перевернуть картинку. Для 5-7 - подготовить шапку, пройти три утренние карточки, поставить стакан. Для 8-10 - установить напоминание, подготовить одежду, отметить начало тихого времени. Для 11-13 - самому спланировать один блок и сообщить, если он сдвинулся.

Шаг должен быть безопасным и принадлежать ребёнку. «Лечь и уснуть вовремя» не подходит: уснуть по команде нельзя. «Начать тихий маршрут по сигналу» - наблюдаемое действие. Не выдавайте награду за каждую галочку и не снимайте базовые права за пустую клетку.

Как провести семейную сверку?

Сначала ребёнок выбирает одну полезную остановку. Затем взрослый называет одно наблюдение без оценки: «В дни, когда одежда была готова, мы меньше искали». Спросите, что убрать, а не только что добавить. Выберите одно изменение и назначьте следующий срок проверки.

MOTIKIDS · СЕМЕЙНЫЙ МАТЕРИАЛ

Календарь спокойных рутин

Фразы для сверки:

- «Какая остановка помогала понять, что дальше?»
- «Где календарь требовал невозможного?»
- «Что стоит превратить в диапазон?»
- «Какой объезд сработал, когда день изменился?»
- «Какой один шаг ты хочешь оставить себе?»

Если режим сопровождается устойчивыми проблемами сна, храпом, трудностями дыхания, сильной дневной сонливостью или ухудшением самочувствия, не усложняйте календарь - обратитесь к педиатру или специалисту по детскому сну.

РОДИТЕЛЮ

Заполняйте только четыре опоры и одну зону гибкости. Медицинские вопросы сна обсуждайте со специалистом, а не решайте галочками.