

«В детский сад после лета: правила адаптации»

Когда ребенок идет в детский сад после лета, он и его родители сталкиваются с определенными трудностями адаптации. Да, именно так – и ребенок, и родители. Детям, которые уже ходили в садик, но провели все летние каникулы дома, на даче, у моря или у бабушки в деревне иногда довольно сложно вернуться к дисциплине и занятиям в своей детсадовской группе.



И не все мамы и папы знают, как помочь малышу снова влиться в коллектив и в «рабочий» ритм детского сада. Даже не все взрослые сразу же втягиваются в свою работу после отпуска, а что уж говорить о детях. Им нужно помочь. Как?

Адаптация к детскому саду нужна не только тем малышам, которые пошли в него в первый раз, но и тем, кто долго его не посещал. Дети долго приучаются к дисциплине, но быстро от нее отвыкают. А поэтому взрослым – воспитателям и родителям – необходимо уметь направить ребенка в правильное русло и помочь ему без стресса влиться в коллектив и режим детского сада. Для этого родителям нужно, прежде всего, начать с бесед с малышом и с собственного примера. Расскажите ребенку, что все (и взрослые и дети) должны рано вставать, чтобы идти на работу, в школу, в детский сад. Ведь для малышей посещение садика это тоже своего рода работа. Лето и отпуск – время, данное для отдыха – рано или поздно проходят и нужно опять идти в садик, жить интересами его коллектива, учиться чему-то новому.

Чтобы процесс адаптации ребенка к садiku после лета прошел успешнее, родители должны следовать некоторым принципам и правилам.

1. Примерно за две недели до садика заберите малыша домой, если он находится в гостях.
2. Начните приучать его ложиться раньше и раньше вставать. Не обязательно делать это сразу, но сдвигайте время укладывания и подъема, постепенно подводя его к тому, которого будете придерживаться, когда малыш опять пойдет в детсад.
3. Постепенно ограничивайте ребенка в вольностях – бессистемных просмотрах телевизора и прогулках. Распишите распорядок дня так, чтобы ребенок знал, когда он будет гулять, сколько времени в день смотреть мультфильмы, во сколько кушать.
4. Старайтесь наладить малышам дневной отдых. Если летом ему позволялось не ложиться днем, то теперь настаивайте, чтобы ребенок немного отдыхал. Не обязательно спал, но хотя бы полежал и послушал музыку или аудиосказку. Или почитайте ему книгу.



5. Не стоит сразу загружать детей секциями или занятиями, но активный отдых не повредит. Если есть возможность, ходите с ребенком два раза в неделю в бассейн или в школу раннего развития. Чаще не стоит, чтобы ребенок, когда пойдет в садик, не уставал.
6. Гулять на улице ребенку нужно не меньше 4-5 часов, но не допоздна, чтобы не уставать перед сном.
7. Полноценный сон – это психологическое и физическое здоровье. Поэтому родителям стоит внимательно следить за сном своего чада.
8. Постарайтесь перед началом посещения детского сада кормить ребенка только полезными продуктами. Все вольности с газировками, чипсами и сладостями нужно оставить в прошлом. Ребенок должен пойти в садик со здоровым желудком.
9. Если малыш все лето общался только с родными, то постарайтесь адаптировать его к общению со сверстниками. Посещение групп в «развивайках» или школах танца, прогулки в песочнице, наконец, помогут ему наладить контакт с такими же малышами, как и он.
10. Если ребенок испытывает трудности в общении или не знает, как ему поступить в той или иной ситуации – помогите ему советом. Попробуйте проиграть с ним проблему и посмотрите, как он будет с ней справляться. При необходимости направьте его.
11. Постоянно хвалите ребенка и всячески поощряйте его инициативу в занятиях рисованием, лепкой, конструированием, или в чтении и счете, если малыш уже знает буквы и цифры и пойдет в подготовительную группу.
12. Старайтесь не давить на него, если он отказывается что-то делать. Возможно, он плохо себя чувствует или просто устал. Поговорите с ним и выясните причину отказа. В любом случае, (даже если это простая лень) стимулируйте его, пообещав награду за выполнение того или иного задания.
13. В первые дни после посещения детского сада интересуйтесь у малыша, как он провел день, чем занимался, что кушал и как складывались его отношения



с товарищами и с воспитателем. В свою очередь родители пусть расскажут, как они провели день на работе. Доверительные отношения с ребенком помогут лучше понять чувства малыша и степень его готовности посещать детский сад.

14. Если ребенок тяжело переживает возвращение в садик, то родителям есть смысл водить его для начала только на половину дня. Постепенное привыкание не так ранит психику малыша, и адаптация пройдет безболезненно.

Родителям нужно помнить, что все детки разные. Кто-то быстро адаптируется и спокойно относится к посещению детского сада, а кому-то необходимо время и терпение взрослых (педагогов и родителей), чтобы привыкнуть к забытому (а, значит, новому для него) распорядку и коллективу.