

«В ДЕТСКИЙ САД ПОСЛЕ ЛЕТА: ПРАВИЛА АДАПТАЦИИ»

Адаптация к детскому саду нужна не только тем детям, 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 и с собственного примера. Расскажите ребенку, что все (и взрослые, и дети) рано встают, чтобы идти на работу, в школу, в детский сад. Ведь для детей посещение детского сада — это тоже своего рода работа.



Чтобы процесс адаптации ребенка к детскому саду после лета прошел успешнее, родители должны следовать некоторым правилам.

1. Примерно за две недели до детского сада заберите ребёнка 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 ребёнок опять пойдет в детский сад.
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 дневной отдых. Если летом позволялось не ложиться днем, то теперь стоит ввести ребёнку дневной отдых. Не обязательно спать, но хотя бы полежать.
5. Не стоит сразу загружать детей секциями или занятиями, но активный отдых не повредит.
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 ребёнка.
8. Постарайтесь перед началом посещения детского сада кормить ребенка полезными продуктами. Старайтесь ограничить употребление вредных «вкусняшек».
9. Если ребёнок все лето общался только с родными, то постарайтесь адаптировать его к общению со сверстниками. Например, прогулки во дворе под присмотром взрослого, помогут ему наладить контакт с такими же детьми, 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 поощряйте его инициативу в занятиях рисованием, лепкой, конструированием и т.п.

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 задания.

13. В первые дни после посещения детского сада интересуйтесь у ребёнка, как он провел день, чем занимался, 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 ребёнка.

14. Если ребёнок тяжело переживает возвращение в детский сад, то родителям рекомендуется водить его для начала только на половину дня. Постепенное привыкание не так ранит психику ребёнка, и адаптация пройдет безболезненно.

Родителям надо помнить, что все дети 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 распорядку дня и коллективу.