

РЕБЕНОК ВОЗВРАЩАЕТСЯ В ДЕТСКИЙ САД ПОСЛЕ ЛЕТА

Многие родители весь теплый сезон проводят с детьми за городом, на даче, в гостях у родственников. Но вот наступает осень, пора готовиться к детскому саду. Идет ли ребенок в коллектив в первый раз, или возвращается в коллектив друзей, ему все равно предстоит определенная адаптация к смене образа жизни после летнего расслабления.

Адаптация к режиму

Первое, на что сразу придется обратить внимание — это строгий режим дня, и в частности ранние подъемы по утрам. Летний отдых часто расслабляет и детей, и родителей. Даже если семья старается придерживаться четкого распорядка дня, все равно, велик соблазн встать утром попозже, вечером не отправляться в кровать по графику, а позволить себе досмотреть интересный фильм. Время обеда и ужина может быть сдвинуто в любую сторону в зависимости от того, какие мероприятия запланированы на этот день.

С возвращением в жизнь ребенка посещения детского сада от таких вольностей придется отказаться. Даже если родителям не надо спешить на работу, а администрация сада не настаивает на соблюдении всех формальностей, все равно малышу придется изменить свой образ жизни так, что просыпаться, завтракать, играть и гулять ему придется в строго отведенное для этого время, каждый день. Даже если ребенок хорошо понимает, с чем ему придется столкнуться, для организма это в любом случае будет стресс.

Родители возвращают режим



Потому родители должны заранее помочь малышу настроиться на нужную волну. Не стоит ждать, когда будильник впервые разбудит на несколько часов раньше, а дальше нужно будет быстро собираться и отправлять в группу. Пусть вхождение в садовый режим будет плавным.

Примерно за десять дней [родители](#) должны начать будить ребенка пораньше на полчаса и укладывать спать тоже пораньше. Так с каждым днем время будет

приближаться к условиям, которые малышу придется соблюдать в саду. Тогда ко времени возвращения в сад одним моментом адаптации будет меньше.

Против такой стратегии может возразить сам ребенок. В первую очередь так случается в том случае, если во время летнего отдыха родители давали ему засыпать и просыпаться самостоятельно. Теперь произвольность нарушается, это всегда вызывает неудовольствие. Здесь можно проявить свою жесткую волю, но такие методы только привнесут дополнительный стресс в жизнь ребенка, и да и установлению доверительных отношений с детьми они не способствуют. Лучше попытаться договориться. Перед сном можно завести какой-либо ритуал. Ребенок любит, когда ему читают книжки и это происходит только днем? Прекрасный повод добавить в вечернее чтение сказки. Утром не хочется вставать по маминой просьбе? Пусть мама в виде компенсации приготовит любимое утреннее блюдо малыша.

Дети вспоминают бытовые навыки

Зачастую летний отдых расслабляет сверх меры всех членов семьи. Родители из экономии личного времени и желая облегчить жизнь малышу, не настаивают на выполнении всех навыков самообслуживания. Поэтому очень быстро ребенок отвыкает сам застегивать — обувь, убирать в стирку грязную одежду, перестает застилать кровать и убирать игрушки после окончания игры. Зачем напрягаться, если родители все сделают? Самим родителям это бывает только на руку — гораздо проще бывает в две минуты смахнуть карандаши в коробку, тем ожидать, пока [малыш](#) что-то уронит, что-то сломает, что-то опрокинет и раскапризничается.

Раз ситуация за время отдыха вышла из-под контроля, теперь ее нужно возвращать к норме. Даже если дома можно будет придерживаться прежнего уклада, то в саду точно у малыша не будет дополнительных помощников. А значит, ему придется столкнуться с лишним замечаниями воспитателя. Вкупе с потерей непосредственно моторных навыков, это создаст общую нервную обстановку.

Возвращать утраченную самостоятельность также следует постепенно. С какого-то дня родители должны обращать внимание малыша на то, чтобы каждый раз при необходимости руки были вымыты. Ребенок прибежал после прогулки и очень хочет есть? Да, обед уже ждет его, но сначала нужно зайти в ванну, и это обязательно, отложить на потом нельзя. Первое недовольство пройдет очень быстро, когда кроха увидит, какие незначительные усилия ему придется приложить, чтобы получить желаемое, в то время как капризы работают против него.

С каждым днем «придирчивость» родителей постепенно, но должна возрастать. Через день они должны напоминать детям не только про мытье рук, но и про

уборку одежды после использования в стирку. «Вот так, посмотри, это совсем несложно и недолго». Возможно на первых порах стоит предлагать свою помощь — так крохе легче будет принять тот факт, что таки придется выполнить нежелательное дело. Сначала он заправит кровать вместе с папой, а потом побежит на завтрак. Постепенно папина помощь будет требоваться все меньше, а вскоре навык и вовсе автоматизируется до состояния ритуала. В итоге в детском саду просьбы воспитателя убрать игрушки, заправить постель после тихого часа, отнести грязную посуду в раковину уже не будут вызывать большого недовольствия — все как дома.

Новый гардероб для ребенка



Дети летом растут особенно активно. Это известный факт, и объясняется он довольно просто. Именно в теплый летний период ребенок получает максимальное количество витаминов в натуральном виде — то есть, из сезонных овощей и фруктов. Так [витамины](#) усваиваются лучше всего, а значит, организм малыша получает наибольшее количество энергии для развития. Также усиленному росту способствуют активные игры на свежем воздухе, заниматься которыми у крохи гораздо больше возможностей в тот период, когда тепло, и гулять можно хоть с утра до вечера.

К началу нового учебного сезона ребенок скорее всего вырастет из имеющихся комплектов одежды и обуви. А значит, родителям придется обновить гардероб с учетом новых размеров. Начало осени — очень подходящее для этого время. Некоторые родители, желая избавиться себя от лишних хлопот перед началом посещения садика, иногда пытаются сделать покупки впрок — увы, это ошибочная стратегия.

[Дети](#) растут неравномерно, предсказать точные темпы роста невозможно. Даже если ребенок все предыдущие годы стабильно прибавлял за лето по два сантиметра — он в любой момент может «выстрелить» скачком роста, или притормозить. А значит, купленные заранее вещи могут оказаться велики или малы, и поэтому неудобны в использовании. Лучше покупать все непосредственно перед началом использования.