

# И снова в детский сад: правила адаптации

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

В каждой семье свой устоявшийся распорядок дня, свои привычки и правила. Но как это обычно и бывает, привычный для всех ритм нарушается с наступлением лета, когда многие родители берут отпуска, чтобы отдохнуть и расслабиться. Это время года словно предназначено для всеобщего отдыха – тепло, световой день длиннее, возможностей для развлечений больше. Но даже если родители работают, никто не мешает им отправить малыша к бабушке на дачу или в деревню.



Вот тут-то и начинается для всех детей вольная воля. Бабушки рано не будят, заниматься не усаживают, кормят всякими вкусностями и позволяют гулять и смотреть мультики сколько душе угодно. С таким «режимом» к сентябрю, когда нужно будет возвратиться под строгий присмотр воспитателя, мало кто из малышек будет рад четкому и методичному распорядку дня в садовской группе.

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, детский сад. Ведь для малышек 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 садику 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 мультики, во сколько кушать.
4. Старайтесь наладить малышам дневной отдых. Если летом ему позволялось не ложиться днем, то теперь настаивайте, чтобы ребенок немного отдыхал.
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.



6. Гулять на улице ребенку нужно не меньше 4-5 часов, но не допоздна, чтобы не устать 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.

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.



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.

