

## В детский сад после лета.

Когда ребенок идет в детский сад после лета, он и его родители сталкиваются с определенными трудностями адаптации. Да, именно так – и ребенок, и родители.



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.

Это время года словно предназначено для всеобщего отдыха – тепло, световой день длиннее, возможностей для развлечений больше.

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 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 садика после лета прошел успешнее, родители должны следовать некоторым принципам и правилам.**

- Примерно за две недели до садика заберите малыша домой, если он находится в гостях.
- 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.
- Распишите распорядок дня так, чтобы ребенок знал, когда он будет гулять, сколько времени в день смотреть мультики, во сколько кушать.
- 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

- Не стоит сразу загружать детей секциями или занятиями, но активный отдых не повредит.
- Гулять на улице ребенку нужно не меньше 4-5 часов, но не допоздна, чтобы не уставать перед сном.
- Полноценный сон – это психологическое и физическое здоровье. Поэтому родителям стоит внимательно следить за сном своего ребенка.
- 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.
- 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.
- 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.
- 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. ребенок после лета в садик
- 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.
- 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.



