Адаптация дошкольников после летнего отдыха

Адаптация после летних каникул является закономерным процессом и длится приблизительно от двух до четырех недель, в зависимости от индивидуальных особенностей ребенка. Считается, что сентябрь – кризисный месяц для дошколят после продолжительного летнего отдыха. В период адаптации ребенку необходимо рано вставать, соблюдать режимные моменты детского сада, выстраивать определенные взаимоотношения как со взрослыми, так и со сверстниками, подчинять свои желания существующим традициям группы. Период адаптации проходит у каждого ребенка по-разному, зачастую характеризуется не только трудностями психологического характера, но и очень часто нарушениями общего состояния ребенка. Но если придерживаться определенных правил, то стадию адаптации можно пройти более легко и

безболезненно.



Лето, ах лето!

В каждой семье свой уклад, режим дня, привычки, образ жизни. Но с наступлением лета всегда появляется больше развлечений, отдыха на природе, путешествий. Часто родители позволяют детям расслабиться после учебного года. Меняется режим дня, режим питания, уже не нужно вставать рано утром, дети могут долго не ложиться вечером, в рационе появляется больше вредных вкусностей в виде мороженого и газировки. Всем хочется отдохнуть от правил и обязанностей, которые мы выполняли весь год.

Путешествия, встречи с родными наполняют нас новыми эмоциями, но лето заканчивается, и наваливаются хандра и усталость.

Что ж, чем больше вольностей мы позволяем себе и детям летом, тем сложнее потом собрать себя и подготовится к новому рабочему году.



Помочь ребенку адаптироваться к детскому саду

после летнего отдыха могут следующие правила:

1. Если ребенок находился в гостях, верните его домой примерно за две недели до выхода в садик.

2. Постепенно сдвигайте время вечернего укладывания и утреннего подъема так, чтоб приблизиться к нужному режиму дня, который вы будете соблюдать, посещая детский сад.

3. Постепенно ограничивайте ребенка в вольностях в виде бессистемного просмотра телевизора и компьютерных игр.

4. Постарайтесь наладить малышам дневной отдых. Если летом было позволено не спать днем, то теперь нужно приучить пусть не спать, но хотя бы полежать после обеда, слушая музыку или аудиосказку.

5. Постепенно ограничивайте чипсы, сладости, газировку, переводите ребенка на простую и полезную пищу – каши, супы, овощи.

6. Если малыш долгое время общался только с родственниками, будет полезно сходить куда-то, где много детей, чтоб ребенок восстановил навыки общения со сверстниками.

7. Чаще хвалите ребенка, поощряйте его занятия рисованием, лепкой, конструированием.

8. Постарайтесь выстроить с малышом доверительные отношения, пусть он расскажет, что его тревожит, какие трудности он испытывает в детском саду, а вы в свою очередь расскажите ему, что вам тоже трудно и не хочется возвращаться на работу. А может, наоборот, вы идете на работу с радостью, ведь нас ждут великие дела! Зарядите оптимизмом своего малыша.

9. В первые дни посещения детского сада можно по возможности сократить время пребывания, забирать ребенка чуть пораньше, тогда адаптация будет более постепенной.

*Материал подготовила педагог-психолог Веселова Т.А.*