



Адаптация после летних каникул

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 с взрослыми, так и с 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 намного легче и более безболезненно. Для этого необходимо:

Соблюдать правильный режим дня.

Доказано, что здоровый и продолжительный сон не только влияет на нормальное физическое и психическое развитие ребенка, но и считается определенным фундаментом для продуктивной деятельности ребенка в течение дня. Глубокий и спокойный сон является признаком хорошей адаптации ребенка, а беспокойный сон должен насторожить родителей. Неспokoйный сон, плохое самочувствие могут являться признаком тревоги, большого напряжения, дискомфортного состояния ребенка.

Предоставить ребенку полноценный отдых.

Активный отдых (особенно на свежем воздухе) лучше всего помогает подготовиться к предстоящему посещению детского сада. Мудрость гласит: «Хорошо работает тот, кто хорошо отдыхает». Бесцельное времяпрепровождение может только еще больше утомить ребенка. Нужно ограничить время просмотра телевизора и игр за компьютером. Ребенок должен гулять на свежем воздухе (дошкольникам рекомендуется ежедневно проводить на воздухе 4 часа). В первый месяц посещения детского сада, после летних каникул ребенку необходимо адаптироваться к режиму образовательного учреждения, поэтому в сентябре не стоит загружать его дополнительными занятиями в секциях и кружках. Время ребенка надо организовать так, чтобы он не бежал сразу после детского сада на другие занятия. Желательно для начала сменить садовскую атмосферу на домашнюю, час-полтора отдохнуть (прогулка на свежем воздухе, общение с родными, близкими, легкий перекус) и только после этого можно приступить к дополнительным занятиям.

Создать для ребенка ситуацию успеха.

Старайтесь опираться на сильные стороны ребенка, обязательно отмечайте даже незначительные его продвижения в период адаптации, сконцентрируйте свое внимание не на знаниях, которые он возможно за лето несколько «растерял», а на приобретённых достижениях. Не сравнивайте своего ребенка с другими детьми, особенно не ставьте их в пример. Помните, что каждый ребенок неповторим и уникален.

Установить доверительные отношения с ребенком.

Выясняйте, какие отношения складываются у вашего ребенка со сверстниками в группе и воспитателями. Обязательно проговаривайте и проигрывайте его затруднения и пытайтесь их разрешить так же в игровой форме. Покажите в игре пути выхода из затруднительной ситуации (это будет являться своего рода для ребенка репетицией его поведения) и время от времени разбирайте с ребенком его правильные и ошибочные шаги. Доверительные отношения с ребенком помогут ему лучше адаптироваться к жизнедеятельности в детском саду и справиться с любыми трудностями.

