

Консультация для родителей

«Как помочь ребенку вернуться в детский сад после летнего отдыха»

Сентябрь - кризисный месяц для дошколят. После продолжительного летнего отдыха дети тяжело привыкают к ритму и распорядку детского сада. Волевые механизмы и эмоциональная регуляция у детей такие, как у взрослых и они не могут самостоятельно себя утешать и убеждать. Именно поэтому им, как правило, тяжело пережить возвращение в детский сад.

Адаптация в детском саду после летних каникул - закономерный процесс у малышей. Обычно он длится 2 - 4 недели. Длительность адаптации у конкретного ребенка зависит от его индивидуальных особенностей.

Чтобы процесс адаптации ребенка к садику после лета прошел успешнее, родители должны следовать некоторым принципам и правилам:

- 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;
- 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;
- 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.

Возвращение в детский сад после лета - психологически непростое время не только для детей, но также для родителей. Этот период характеризуют детские слезы и переживания, которые не оставляют никого равнодушными. Но есть педагогические и психологические приемы, которые помогут всем пережить это состояние и быстрее адаптироваться. Можно начать с простых приемов:

Беседы.

Можно побеседовать с детьми на разные темы.

- Поговорить с ребёнком про друзей, с которыми скоро можно будет встретиться

- Пофантазировать с ребенком, как игрушки и книжки из детского сада остались одни на всё лето и скучали по малышам
- Вспомнить вместе с ребенком, какие шкафчики и кровати в группе
- Вспомнить любимые занятия и игры, которые ждут ребёнка в садике
- Обсудить любимые утренники, которые проходят в детском саду: праздник осени, Новый год, 8 марта и др.

Создать ситуации, которые мотивируют детей приходить в садик.

Например, захватите из дому любимую игрушку. Расскажите малышу, что это не он вернулся в детский сад, а привел своего зайчика или мишку познакомиться с воспитателями, малышами и другими игрушками, которые живут в детском саду. Дайте ребенку возможность «показать» своему любимцу личный шкафчик и положить его спать в свою кроватку. Перед уходом малыша домой предложите ему на следующий день так же побыть в садике с игрушкой. Убедите ребенка, что он взрослый и водит своего подопечного в детский сад, а значит должен внимательно следить за ним. Игра в заботу об игрушке может продолжаться некоторое время. А мы попробуем заинтересовать ребенка рассказом о том, что будет завтра. Скажем малышу, что без него ничего не получится, что он наш настоящий помощник

Постарайтесь вызвать у малышей положительные эмоции.

Уважаемые родители во время разговора с ребенком важно выводить его на позитивные эмоции. Пусть расскажет, с кем он играл в саду, что вкусного ел, какую историю или сказку услышал от воспитателя, какие случаи насмешили. Не стоит делать акцент на негативе: если мама подробно расспрашивает о неприятных моментах, то ребенок понимает, что ее это интересует, значит, он будет об этом думать и говорить.

Подготовка родителей к возможным истерикам

Не стоит идти на поводу у детской истерики. Если родители пойдут навстречу требованию ребенка, который не хочет идти в сад, и вернется домой, то это будет повторяться часто.

С помощью истерики ребенок проверяет, может ли он таким образом манипулировать родителями. Если родителя поддадутся, манипуляции слезами постепенно распространятся не только на посещение детского сада.

Если малышу очень тяжело в садике, то в такой день родителям лучше раньше забрать его домой пораньше. Но он должен понять, что истерика - не выход из ситуации.

Проблема утреннего расставания.

Дети тяжело переживают моменты расставания с родителями, когда нужно прощаться в раздевалке и идти в группу. Можно с ребёнком ввести ритуал прощания с малышом, который успокоит его и создаст правильный настрой.

Ритуал «поцелуй в ладошке»

Суть ритуала в следующем. Мама целует ребёнка в ладошку и этот поцелуй он должен «положить» себе в кармашек или шкафчик, где тот будет храниться пока мама не придёт за малышом. Ещё можно дать ребёнку с собой какую – либо вещь, которая напоминает домом, например, игрушку или платок.

Сказкотерапия - наш инструмент адаптации детей в садике.

Сказка - самый древний способ поддержки и воспитания ребёнка с помощью слова. У детей преобладает «правополушарный» тип мышления, поэтому информацию, которая важна для их развития, нужно передавать, через яркие образы. Ребёнок воспринимает сказку, как реальность, она для него не вымысел и не фантазия. Сказка раздвигает рамки обычной жизни малыша. С её помощью можно не только развивать ребёнка. Но и адаптировать его к условиям садика после лета.

Например, можно использовать произведения Марии Шкуриной, Марии Дружкиной и др. из рубрики «Мамины сказки», которые можно прочитать и разыграть с малышами: «Котенок кузька идет в детский сад», «Про детскую кроватку», «Слонёнок Тоша идёт в детский сад». Можно менять героев и сказочные ситуации, переделывать сюжет так, как посчитаете нужным.

Советы.

Есть несколько советов для родителей, как можно помочь ребёнку адаптироваться в детском саду после летнего отпуска.

Совет 1. За две недели до возвращения ребёнка в детский сад родителям стоит озаботиться соблюдением режима дня. Детям необходимо чёткий распорядок дня: он успокаивает, даёт чувство безопасности и определённости. Нужно раньше укладывать ребёнка спать и пораньше

поднимать утром. Здоровый и продолжительный сон - это не только нормальное физическое и психическое развитие ребёнка, но и фундамент для продуктивной деятельности в течение дня. Гулять на улице ребёнку нужно, но не допоздна, чтобы не уставать перед сном. Полноценный сон – это психологическое и физическое здоровье.

Совет 2. Обеспечить ребёнка полноценным отдыхом.

Активный отдых помогает подготовиться к возвращению в детский сад, а бесценное времяпровождение может еще больше утомить ребенка. Стоит ограничить время просмотра телевизора и игры за компьютером. Ребёнок должен гулять на свежем воздухе - желательно по 2 часа в день, не меньше. В сентябре не надо загружать ребенка дополнительными занятиями в секциях и кружках сразу после детского сада. Сначала следует сменить садовскую атмосферу на домашнюю: погулять с малышом, дать ему время пообщаться с родными, отдохнуть и перекусить. Только после этого можно приступить к занятиям.

Совет 3. Напомнить ребёнку про правила поведения в детском саду.

Ребенок находится в «отпуске», и в его жизни были другие правила - не такие как в детском саду. Нужно объяснить малышу, что правила существуют везде, и это не зависит от желания или нежелания их соблюдать. Скоро он вернется в детский сад и надо будет соблюдать режим дня, дисциплину, выполнять задания на занятиях и ложиться спать днём.

Совет 4. 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.

Совет 5. Объяснить ребёнку, что у всех есть работа.

Расскажите ребёнку, 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.

Совет 6. Проявить гибкость

Все дети разные. Один любит ходить в детский сад, скучает по друзьям и у такого малыша не бывает проблем с адаптацией после лета и длинных

праздников. Другой ребёнок - «не садовый», к нему нужен индивидуальный подход. Если ребёнку трудно влиться в режим и ходить в сад, то стоит проявить гибкость и первую неделю забирать его из сада перед дневным сном, потом продлить время и забирать сразу после дневного сна, таким образом постепенно довести пребывание ребенка в детском саду до полного дня.

Совет 7. Договориться, кто отведет ребёнка в сад

Бывает, что ребёнок идёт в детский сад с мамой и капризничает, а с папой ведёт себя спокойно и прощается без слез. Тогда стоит приводить в сад ребенка тому родителю, с которым он ведет себя спокойно. Так стоит действовать хотя бы первое время, пока малыш не адаптируется к условиям детского сада.

Совет 8. Найти позитивные причины возвращения ребёнка в садик.

Родители вспомните вместе с ребёнком его друзей, любимые игры и другие приятные моменты, которые ждут его в садике. Начинать такой разговор лучше за несколько дней до конца каникул. Беседа должна выйти веселой и вдохновляющей: пусть ребенок постепенно и на позитивной ноте привыкает к мысли, что скоро он увидит друзей и воспитателей.

Совет 9. Создать для ребёнка ситуацию успеха.

Родителям стоит опираться на сильные стороны ребёнка и отвечать даже самые маленькие его подвижки в период адаптации. Сконцентрировать внимание нужно не на знания, которые ребёнок может быть за лето немного «растерял», а на достижениях, которые приобрел во время каникул, вызвать желание рассказать детям и педагогам чему он научился за лето, где был, что узнал нового. Не стоит сравнивать ребенка с другими детьми, ставить кого-то в пример. Каждый уникален и не похож на других.

Совет 10. 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 в то же время 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.

Совет 11. Поддерживать доверительные отношения с ребёнком.

Родителям нужно стараться быть в курсе проблем малыша, а также отношений, которые складываются у него со сверстниками в группе. Проговаривать и проигрывать его затруднения, пытаться их разрешить в игровой форме. Показывать в игре пути выхода из затруднительной ситуации

- это будет для ребёнка репетицией его поведения. Разбирать с ним правильные и ошибочные шаги. Если ребенок доверяет семье, ему легче адаптироваться к детскому саду и справиться с трудностями.

Заключение.

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.



Консультацию составила воспитатель:

Юшкова Е.А.