



Адаптация после летних каникул.

Адаптация является закономерным процессом и длится приблизительно от двух до четырёх недель, в зависимости от индивидуальных особенностей ребёнка. Считается, что сентябрь – кризисный месяц для дошколят после продолжительного летнего отдыха. Ребёнку необходимо рано вставать, соблюдать режимные моменты детского сада, выстраивать определённые взаимоотношения со взрослыми и сверстниками, подчинять свои желания существующим правилам группы. Период адаптации проходит у каждого ребёнка по-разному, зачастую характеризуется не только трудностями психологического характера, но и очень часто нарушениями общего состояния ребёнка.

Стадию адаптации можно пройти намного легче и комфортнее. Для этого необходимо придерживаться определённых правил:

! Соблюдать правильный режим дня.

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

! Предоставить ребёнку 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 ещё больше утомить ребёнка. Нужно ограничить время просмотра телевизора и игр за компьютером. Ребёнок должен гулять на свежем воздухе (дошкольникам рекомендуется ежедневно проводить на воздухе 4 часа). В первый месяц посещения детского сада ребёнку необходимо адаптироваться к режиму образовательного учреждения, поэтому в сентябре не стоит загружать его дополнительными занятиями в секциях и кружках. Время ребёнка надо организовать так, чтобы он не бежал сразу после детского сада на другие занятия. Желательно для начала сменить атмосферу на домашнюю, час-полтора отдохнуть (прогулка на свежем воздухе, общение с родными, близкими, лёгкий перекус) и только после этого можно приступить к дополнительным занятиям.

! Создать для ребёнка ситуацию успеха.

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

! Установить доверительные отношения с ребёнком.

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