

Дети после праздников

Вот и промчались новогодние каникулы, Дед Мороз и Снегурочка, елка, подарки, много гостей, развлечения, театры, представления, встречи с бабушками и дедушками и, как результат в большинстве случаев, сбой режима.

Десять дней выходных с родителями, зачастую без четкого режима питания и сна, часто заканчиваются тем, что перед родителями встает непростая задача – вернуть ребенка в режим детского сада. А это всегда ранний подъем, дневной сон, 5-ти разовое питание и расставание с мамой или папой по утрам.

«Не пойду в детский сад!» - кричит малыш утром, одеваясь в детский сад после таких веселых и чудесных праздников. И это вполне нормально. После каникул дети неохотно возвращаются к трудовым будням, как адаптировать их к изменившимся условиям жизни, как благополучно пройти период возвращения в «трудовую деятельность»?

Что делать родителям, как вернуть детей к привычной жизни после праздников?

Прежде всего, необходимо избегать категоричных, резких фраз: «Праздники закончились, придется поработать!» Прислушайтесь сами, это звучит как приговор! Стоит ребенку вспомнить о том, что всего через пару дней ему придется отправиться в детский сад или школу, как он грустнеет на глазах. И его можно понять! Даже взрослым выход на работу после праздников дается нелегко. Необходимо настроиться на рабочий ритм, адаптироваться.

Первая неделя – самая трудная. Даже у послушных и усидчивых детей могут появиться проблемы с поведением, концентрацией внимания. От родителей потребуется максимум внимания и заботы.

С чего начать?

Первое и самое важное! Начните с режима дня. Обычно в каникулы никто не следит за его соблюдением. А сейчас важно приблизить его к стандартному рабочему расписанию: всей семьей вставать пораньше, завтракать и обедать в одно и то же время. Конечно, это лучше начать делать за 3-4 дня до окончания праздников... но если не получилось тогда, то самая пора сделать это сейчас.

Старайтесь проводить первые дни за спокойными занятиями в кругу близких. Лучше обойтись без походов в гости. Можно вместе почитать, погулять, заняться творчеством. Если воспитатель или учитель дали какое-то задание на праздники, проконтролируйте, чтобы оно было выполнено.

Не поленитесь и сами придумайте несложные задания: вспомнить стихи, решить пару примеров, написать (для малышей – нарисовать) письмо -

благодарность Деду Морозу. Включайте фантазию и сочините какие-нибудь шуточные задачки. Это поможет ребенку войти в привычную колею.

Если ваш малыш ходит в детский сад, не забудь отправить его в кровать и днем, сделать это легче всего после прогулки. По вечерам старайтесь укладывать ребенка спать в то же время, что и в будни: больше никакого телевизора допоздна! Сон необходим, чтобы «переработать» яркие впечатления от праздников, сбросить эмоциональную нагрузку.

В первую неделю, если есть такая возможность, постарайтесь забирать из сада пораньше, ведь в праздники он привык проводить с вами больше времени: не стоит резко сокращать общение.

Второе. В это время важно не предъявлять сейчас к ребенку завышенных требований. Воспитатель пожаловался на плохое поведение? Не заводитесь! Лучше скажите: «Я уверена, что сложности – временные». Поговорите с ребенком, убедите его в том, что скоро все войдет в привычную колею и будет хорошо. Тогда вместо стресса от нравоучений он получит стимул к тому, чтобы исправиться.

Третье. Обратите внимание на питание. Оно должно быть полноценным, сбалансированным, богатым витаминами. В этот период организм испытывает стресс, а значит, ослаблен.

Четвертое. Не забывайте о прогулках. Если во время каникул вы постоянно проводили время на свежем воздухе, продолжите эту хорошую традицию. Резкое переключение с активного время препровождения на пассивный режим не пойдет ребенку на пользу.

И самое главное, покажите пример! Первую неделю сами старайтесь соблюдать щадящий режим: не засиживаться на работе, ложиться спать пораньше. Больше общайтесь с семьей, а вот домашние хлопоты и трудовые подвиги отложите на потом. Экономьте энергию!

Пятое. Поощрение. Можно наградить ребенка за первую трудовую неделю, сделать какой-то подарок, пускай маленький, но зато желанный, например, вместе выбраться в кино. Важно, что бы ребенок не концентрировался на усталости и негативных эмоциях, а думал о приятном. Одна из главных трудностей, с которой сталкиваются родители после веселых и очень насыщенных новогодних праздников - у многих детей появляется ощущение, что впереди – только мрачные будни, а все развлечения остались в прошлом. Отсюда раздражительность, вялость.

Переключайте внимание ребенка на предстоящие интересные мероприятия. Тогда на смену сожалениям об ушедших каникулах придет радостное предвкушение.

Подумайте, какие праздники у нас впереди? Вот лишь несколько идей.

- 17 января – Всемирный день детских изобретений. Это хороший повод смастерить что-нибудь вместе из кубиков или конструктора, провести занимательные опыты.

- 19 января – Крещение. А значит, накануне, в крещенский сочельник, можно устроить святочные гулянья, гадания, переодеться в ряженых.

- 21 января – Международный день объятий. В такой праздник надо обязательно навестить родственников и друзей. Подарить всем самодельные открытки с добрыми словами.

И последний, но, наверное, самый важный совет – разговаривайте с ребенком о детском саду, о воспитателях и обо всем, что с ними связано, только в позитивном ключе, с веселой улыбкой, спокойным голосом.

Все это поможет малышу вернуться в обычный режим с минимальными эмоциональными затратами.

Материал подготовила

С.М. Авдеева