

Как помочь ребенку вернуться в детский сад после долгого перерыва?

Многие родители сталкивались с тем, когда ребенок после веселых и насыщенных каникул с трудом или даже со слезами идет в детский сад. Порой даже нам взрослым сложно перестроиться на рабочие будни, а что уж говорить о дошкольнике, для которого любая перемена в распорядке дня превращается в настоящее испытание.



На самом деле не все так страшно и печально. Достаточно соблюдать несколько рекомендаций, которые помогут малышу вернуться в детский сад с минимальными потерями для его нервной системы.

1. Как уже говорилось выше, любая резкая перемена в распорядке дня вызывает у ребенка беспокойство. Поэтому **изменение режима дня должно быть плавным.**

- Начните приближать будничный режим заранее, постепенно делая подъем и отход ко сну более ранними, а питание более сбалансированным, полезным и разнообразным.
- Находясь в гостях, участвуйте вместе с ребенком в общении с другими людьми. Не бойтесь оставлять его наедине с близкими, которым доверяете. Таким образом, у малыша развиваются навыки успешной социализации.
- Позвольте ребенку быть самостоятельным, а также продолжайте обучение навыкам самообслуживания. Научите ребенка просить о помощи в случае затруднительных ситуациях.
- Спрашивайте у малыша, что интересного он узнал на занятиях в прошлом учебном году и что больше всего запомнилось, а что не очень хорошо получалось, восстанавливайте пробелы.
- Играйте в игры, читайте стихи и пойте песни, которые ребенок выучил в детском саду.

2. Не менее главным для успешного возвращения в детский сад является **создание позитивного настроения.**

- Запланируйте какие-нибудь семейные развлечения на ближайшие выходные и сделайте ребенку сюрприз. У него не должно возникнуть ощущение, что родители устали и больше не хотят проводить с ним время.

- Спросите ребенка соскучился ли он по друзьям, воспитателям, игрушкам в детском саду? А может они тоже скучают по нему? Правда было бы здорово встретиться снова и поделиться новыми впечатлениями? О каких своих летних приключениях ты расскажешь в первую очередь?

3. В первые дни в саду для дошкольника очень важна **поддержка родителей**.

- Старайтесь посещать детский сад регулярно. С вечера подготовьте все самое необходимое, чтобы встать вовремя и приходиться в группу в одно и тоже время. Избегайте опозданий, так как они могут стать дополнительным источником стресса для ребенка.
- Не устраивайте долгих прощаний. Если малыш сильно тревожится, придумайте заранее фразу или жест, которая символизирует прощание, оставьте «присматривать» за ребенком игрушку. Напомните, что вы придете за ним в конце дня. Обозначая время, всегда выполняйте свое обещание.
- Если ребенок капризничает и на отрез не хочет возвращаться в сад, в спокойной форме объясните ему, что это необходимо, так как мама и папа должны ходить на работу, чтобы получать зарплату и покупать все, что нужно для их семьи. Поясните, что он не может оставаться дома один, так как это небезопасно, а в детском саду с ним будут рядом друзья и воспитатели, с которыми его день пройдет интересно и весело. Они всегда придут на помощь, если возникнут какие-то проблемы.
- Расспрашивайте малыша о том, как прошел его день в садике, что было интересного. Внимательно слушайте его рассказы и задавайте вопросы.
- Каждый день говорите ребенку о том, что вы его любите.

Стоит отметить, что адаптационный период – это временное явление, но если соблюдать все вышеперечисленные рекомендации, то он пройдет максимально благоприятно для ребенка и родителя. А положительный результат будет гарантирован, если вашими помощниками будут любовь и терпение, а также вера в себя и в своего малыша.

Материал подготовила Д.А. Горюшина