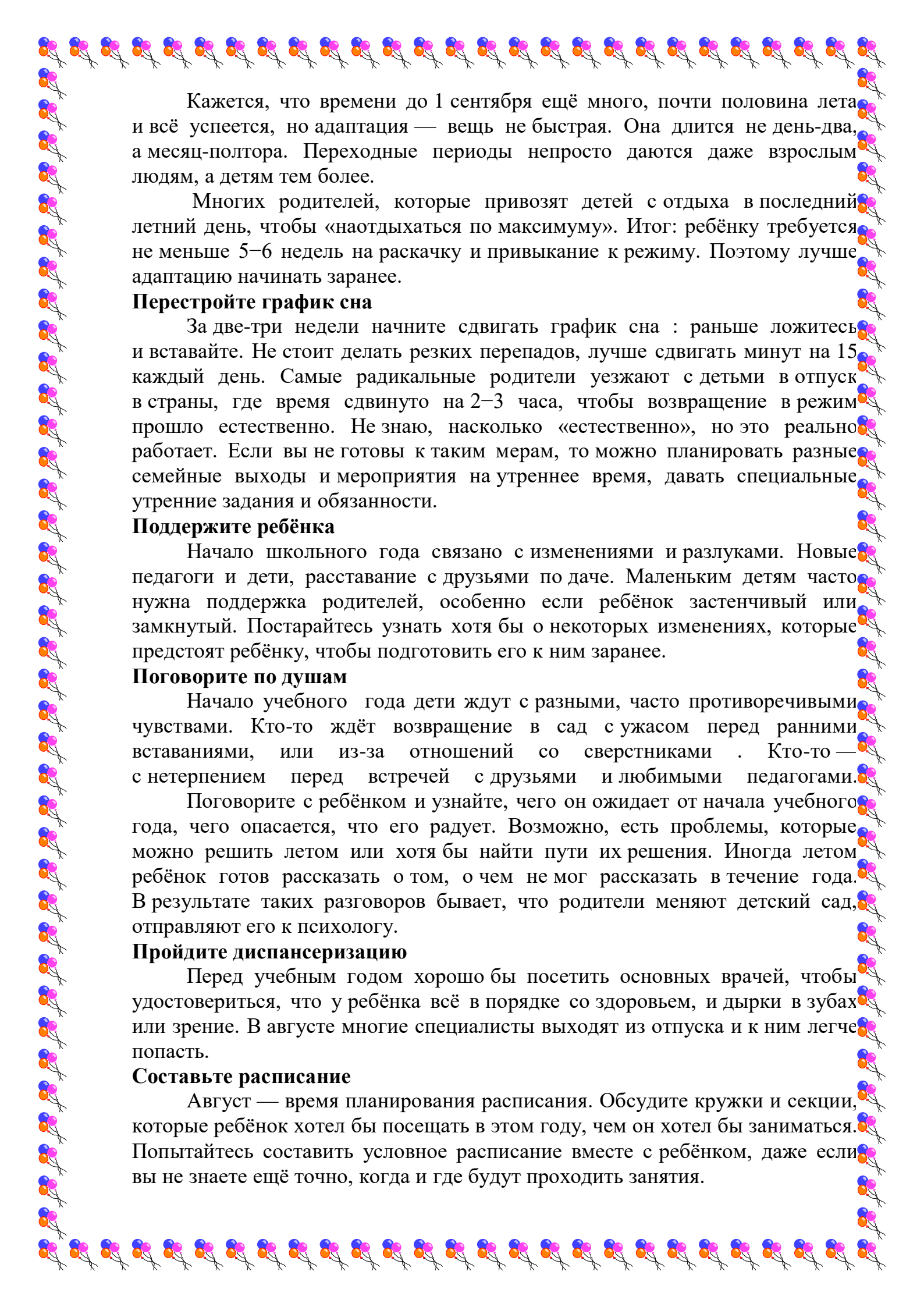


муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №264»

Консультация для родителей
«Как вернуться к режиму детского сада после летнего отпуска
ребенка»



Подготовили воспитатели:
Воронина Н.В.
Поданева И.А.



Кажется, что времени до 1 сентября ещё много, почти половина лета и всё успеется, но адаптация — вещь не быстрая. Она длится не день-два, а месяц-полтора. Переходные периоды непросто даются даже взрослым людям, а детям тем более.

Многих родителей, которые привозят детей с отдыха в последний летний день, чтобы «наотдыхаться по максимуму». Итог: ребёнку требуется не меньше 5–6 недель на раскачку и привыкание к режиму. Поэтому лучше адаптацию начинать заранее.

Перестройте график сна

За две-три недели начните сдвигать график сна : раньше ложитесь и вставайте. Не стоит делать резких перепадов, лучше сдвигать минут на 15 каждый день. Самые радикальные родители уезжают с детьми в отпуск в страны, где время сдвинуто на 2–3 часа, чтобы возвращение в режим прошло естественно. Не знаю, насколько «естественно», но это реально работает. Если вы не готовы к таким мерам, то можно планировать разные семейные выходы и мероприятия на утреннее время, давать специальные утренние задания и обязанности.

Поддержите ребёнка

Начало школьного года связано с изменениями и разлуками. Новые педагоги и дети, расставание с друзьями по даче. Маленьким детям часто нужна поддержка родителей, особенно если ребёнок застенчивый или замкнутый. Постарайтесь узнать хотя бы о некоторых изменениях, которые предстоят ребёнку, чтобы подготовить его к ним заранее.

Поговорите по душам

Начало учебного года дети ждут с разными, часто противоречивыми чувствами. Кто-то ждёт возвращение в сад с ужасом перед ранними вставаниями, или из-за отношений со сверстниками . Кто-то — с нетерпением перед встречей с друзьями и любимыми педагогами.

Поговорите с ребёнком и узнайте, чего он ожидает от начала учебного года, чего опасается, что его радует. Возможно, есть проблемы, которые можно решить летом или хотя бы найти пути их решения. Иногда летом ребёнок готов рассказать о том, о чем не мог рассказать в течение года. В результате таких разговоров бывает, что родители меняют детский сад, отправляют его к психологу.

Пройдите диспансеризацию

Перед учебным годом хорошо бы посетить основных врачей, чтобы удостовериться, что у ребёнка всё в порядке со здоровьем, и дырки в зубах или зрение. В августе многие специалисты выходят из отпуска и к ним легче попасть.

Составьте расписание

Август — время планирования расписания. Обсудите кружки и секции, которые ребёнок хотел бы посещать в этом году, чем он хотел бы заниматься. Попробуйте составить условное расписание вместе с ребёнком, даже если вы не знаете ещё точно, когда и где будут проходить занятия.

Попрощайтесь с летом

Можно организовать специальный ритуал «прощания с летом». Для многих детей важны ритуалы-переходы, показывающие реальность изменений. Это может быть семейный пикник, ведь лето нужно в том числе для того, чтобы больше общаться с семьёй. Или встреча с друзьями — знакомые лица и установленные отношения позволят себя чувствовать спокойнее в сентябре. Может быть это будет встреча с друзьями по группе, с которыми они дружат

Постарайтесь превратить подготовку к учебному году в радостное событие, а не скучную работу, тогда и адаптация пройдёт легче.

