

Рекомендации для родителей: «Адаптация детей после длительного перерыва к посещению детского сада».



Посещение детского сада — это отличная возможность дошкольного обучения и развития навыков социализации у детей, а также помощь родителям в их воспитании. Однако, если возникает длительный перерыв в посещении сада (болезнь, отъезд, каникулы и т. д.), то возвращение туда для ребенка может стать действительно стрессовым, ведь адаптивные возможности детей в дошкольном возрасте достаточно ограничены.

Чтобы избежать психологических осложнений и обеспечить максимально комфортную адаптацию, необходимо постепенное возвращение ребенка из семьи в дошкольное учреждение.

Причины дискомфорта у ребенка

Когда ребенок уже успел отвыкнуть от режима и обстановки детского сада, возвращение обратно вызывает у него внутреннее напряжение, и ему приходится адаптироваться вновь.

Причины стресса могут быть разнообразными:

- маленький возраст
- смена режима дня
- наличие собственных привычек, не вписывающихся в ритм детского сада
- недостаточные социальные навыки
- иная сформированность игровой и обучающей деятельности
- малое количество общения с незнакомыми людьми
- вопросы культуры, гигиены и так далее



Для того, чтобы помочь ребенку как можно скорее привыкнуть к новому ритму жизни, необходимо грамотно действовать и педагогам, и родителям: **учитывать психологию ребенка, его особенности и индивидуальные эмоциональные установки.**

Одна из причин детского стресса при возвращении в детский сад — это недостаток внимания. За время отсутствия ребенок привыкает, что он у родителей один, и все внимание достается ему. В группе же такого не происходит, и могут начаться переживания из-за этого: очень важно сформировать в группе коллективное сознание, чтобы ребенок не чувствовал себя покинутым, а наоборот — понимал, что он часть чего-то большего.

Для комфортного пребывания детей в группе детского сада и формирования коллективного мышления, обязательно наличие дисциплины — четко выработанного порядка действий в рамках созданных условий.

Один из лучших способов поддержания дисциплины в группе — это **постоянная заинтересованность детей в предстоящих занятиях и событиях**. Педагоги должны сделать все возможное, чтобы созданный порядок вызывал у детей позитивные ассоциации, и тогда проблем с его сохранением не возникнет.

Рекомендации родителям

Для того, чтобы помочь своему ребенку быстро привыкнуть к детскому саду, родители могут совершать следующие действия:

1. Проявлять интерес к тому, чем ребенок занят в детском саду (это поможет связать у него в голове дом и детский сад, и ему будет легче менять обстановку).
2. Попробовать поиграть в детский сад дома, чтобы создать позитивные ассоциации.
3. Чаще гулять с ребенком и проводить время на площадках, в песочницах и с другими детьми. Такое времяпровождение наиболее близко к прогулкам в детском саду, и привычная обстановка пойдет ребенку на пользу.
4. Поощрять общение и дружеское обращение ребенка со сверстниками.
5. Следить за формированием привычек ребенка, связанных с личной гигиеной и самообслуживанием. Умение самому поддерживать себя в чистоте и комфорте также снизит уровень стресса.

Необходимо понимать, что в вопросе детского психологического состояния родители играют первостепенную роль, даже если большую часть дня ребенок проводит с воспитателем. Без грамотного родительского участия детям всегда будет сложнее, поэтому **не следует воспринимать детский сад как первичный инструмент воспитания**: он является скорее вспомогательным, т. к. более значительную часть влияния ребенок получает в домашних условиях.



Возможные ошибки родителей

Иногда сложная адаптация ребенка при возвращении в детский сад может быть следствием ошибок, которые непреднамеренно допускают родители в ходе воспитания.

К таким ошибкам могут относиться следующие действия:

- Нарушение систематичности.

Например, нерегулярное посещение сада после возвращения из большого перерыва. Не следует пропускать посещения без уважительной причины: дисциплина у ребенка будет снижена, и процесс адаптации может затянуться или даже не наладиться совсем (для ребенка будет стрессом поход в детский сад, если он знает, что мама вполне могла бы и оставить его дома — просто не захотела).

- Внезапное исчезновение при прощании с ребенком утром в саду (особенно актуально для детей младшего дошкольного возраста).

Для того, чтобы снизить уровень стресса, маме не следует пытаться отвлечь ребенка и уйти незаметно, пока тот не видит — это формирует эмоцию недоверия к родителям. Гораздо более действенным будет придумать своеобразный ритуал прощания.

- Несоответствие режима дня и питания дома и в детском саду.

Если дома сильно нарушен стандартный детский режим, то при возвращении в сад ребенку будет сложно не только на психологическом уровне, но и на физическом: организм будет перестраиваться, что увеличит количество стресса.

В любом случае **процесс психологической адаптации при возвращении в детский сад для каждого ребенка индивидуален**. Родителям следует помнить об этом и учитывать психологию собственного ребенка, чтобы максимально помочь ему и облегчить стресс. Педагогам же необходимо не только работать с детьми в рамках группы, но и стараться уделить внимание каждому ребенку: услышать его, понять и подбодрить.

