

## В детский сад после длительного перерыва



В связи с сложившейся неблагоприятной эпидемиологической обстановкой в нашей стране длительное время многим семьям пришлось провести в условиях вынужденной самоизоляции, а детям дошкольного возраста не посещать детские сады. И как следствие, появления такого актуального вопроса как : «Адаптация детей после длительного перерыва». Особенно это касается детей , которые совсем недавно начали посещать детский сад.

**Адаптация** - это приспособление организма к изменившимся условиям жизни, к новой обстановке. Адаптация к детсаду после длительного перерыва нужна как ясельным крохам, так и ребятам постарше. Первые нуждаются в привыкании к чужой обстановке вне дома, к воспитателям и другим малышам. А вторым прежде всего необходимо напомнить о важности просыпаться и ложиться в определённое время, кушать по графику и заниматься развивающими играми.

Адаптационные процессы охватывают три стороны: ребенка, его родителей и педагогов. От того, насколько каждый готов пережить адаптацию, зависит конечный результат - спокойный ребенок, с удовольствием посещающий дошкольное образовательное учреждение.

Адаптация ребенка к ДОО сопровождается различными негативными физиологическими и психологическими изменениями. Адаптирующегося ребенка отличает:

- преобладание отрицательных эмоций, в том числе страха;
- нежелание вступать в контакт ни со сверстниками, ни со взрослыми;
- утрата навыков самообслуживания;
- нарушение сна;
- снижение аппетита;
- регрессия речи;
- изменения в двигательной активности, которая либо падает до заторможенного состояния, либо возрастает до уровня гиперактивности;
- снижение иммунитета и многочисленные заболевания (последствия стрессовой ситуации).

Что бы избежать появления таких негативных последствий, уважаемые родители, мы подготовили для вас очень важные и актуальные советы по преодолению адаптационного периода после вынужденного, длительного периода отсутствия в детском саду.

- ❖ Психологи рекомендуют возобновлять посещение детского сада постепенно, в 2-3 этапа. Сначала можно приводить ребёнка только на прогулку с одноклассниками, потом оставлять на полдня и далее на целый день. Стоит ориентироваться на отношение самого малыша к происходящему - возможно, он согласится сразу остаться на все 8-10



часов.

- ❖ Заранее, как минимум за неделю до посещения детского сада следует рассказать им о происходящем: напомнить, почему всё это время он находился дома, а теперь нужно возвращаться в сад. Очень рекомендуется рассказать ему о всех преимуществах этого места: там новые игрушки, интересные занятия, друзья и добрые воспитатели.

Вспомните, что ребёнку нравилось - об этом и напомните.



- ❖ Заранее начинайте приближать домашний режим к режиму детского сада. Узнайте у детей, за каким вкусным блюдом из садовского меню они скучают, и приготовьте его вместе с ребенком. Вспомните с ним устройство групповой комнаты, что где находится, какие игрушки «живут» в игровом уголке, в каком месте группы ребенок особенно любил играть или проводить время. Можно это делать с закрытыми глазами. Потом начертите план группы или прогулочной площадки. Так Вы эмоционально настроите ребенка и одновременно потренируете его память, проверите его ориентировку в пространстве.
- ❖ Прекрасной будет идея поиграть с ребенком в детский сад, в воспитателя, музыкального руководителя, заведующего, повара или медсестры, особенно в приход ребенка в детский сад. В процессе данных ролевых игр вы еще раз сможете напомнить ребенку о многих режимных моментах.
- ❖ **Проявляйте гибкость.** Все дети разные. Кому-то нравится ходить в садик, они скучают по другим детям, с радостью знакомятся с "новенькими". У таких детей, как правило, проблем с адаптацией после лета нет. Есть дети, напротив, "не садиковские". К ним нужен индивидуальный подход. Если вы видите, что вашему ребенку трудно снова влиться в режим и ходить в садик, возможно, нужно проявить гибкость и первую неделю забирать его из садика перед дневным сном. Но бывает, что у родителей нет возможности подстраиваться под ребенка. Тогда он просто идет в садик и рано или поздно проходит свою адаптацию.
- ❖ **Определитесь, кто водит ребенка в сад.** Бывает, что, отправляясь в детский сад с мамой, ребенок капризничает, а с папой ведет себя спокойно, прощается без слез и истерик. Тогда, возможно, стоит

отводить в сад ребенка тому родителю, с кем он ведет себя менее беспокойно.

Помните, что в такой важный период для вашего ребенка, ему просто необходимы ваша забота и внимание, следует обязательно обсуждать прошедший день в детском саду с вашими воспитателями, которые всегда готовы прийти вам на помощь.