

В детский сад после каникул



Дети, особенно маленькие, даже те, которые уже давно привыкли к детскому саду, замечательно чувствуют себя дома. Ведь дома, с мамочкой, гораздо лучше. Десять, а то и больше, дней, проведенных без детского сада - это большой срок. За это время ребенок успевает отвыкнуть от привычного ритма жизни, от детей и воспитателей, и от самой необходимости ходить в детский сад. Поэтому, когда заканчиваются общие семейные зимние каникулы часто бывает так, что у ребенка начинается новая волна нежелания ходить в детский сад.

После новогодних праздников родители часто задаются вопросом: «Что же такое случилось с ребенком? Он опять не хочет ходить в детский сад. Ведь мы же уже прошли период адаптации. Что происходит?» А происходит, новая адаптация к детскому саду. Вхождение в рабочий ритм заново. Вспомните, ведь и многим взрослым тяжело вернуться к работе после новогодних каникул. Тут играет роль и более короткий световой день, и малое количество солнечных дней, и пониженная температура воздуха, и зимняя усталость, авитаминоз, а также отсутствие ярких красок на улице. В такое время года гораздо легче придерживаться одного ритма жизни, поскольку на переход из длительного отдыха в работу тратятся дополнительные силы, а их и так мало зимой. Практика последних лет, когда в нашей стране были введены длительные новогодние каникулы без перерывов, показывает, что далеко не всем семьям они идут на пользу.

Дети переживают возвращение к рутинному рабочему ритму более ярко за счет того, что волевые механизмы и эмоциональная регуляция у них еще не такие, как у взрослых, и они не могут пока утешить себя самостоятельно. Не могут объяснить себе: «Эти каникулы кончились». Поэтому объяснять и утешать детей нужно родителям. Можно и посочувствовать, что сложно снова рано вставать, и рассказать, что вам тоже приходится нелегко, и вы понимаете своего малыша очень хорошо. Вместе поищите позитивные стороны в том, что нужно возвращаться в детский сад. Вспомните друзей ребенка, игры в которые он любит играть в детском саду, какие-то еще индивидуальные, приятные моменты. Лучше всего начать такие разговоры за несколько дней до конца каникул, чтобы ребенок постепенно привыкал и уже начал адаптироваться к возвращению в детский сад. Постарайтесь за несколько дней до выхода в детский сад вернуться к привычному

рабочему режиму сна. Знаю, что это очень тяжело сделать на выходных, но тем самым вы можете себе существенно облегчить первые рабочие дни. Не выспавшийся из-за позднего отбоя ребенок и утренний поход в детский сад первый раз - это может быть большим стрессом для вас обоих.

Источник

1. <http://www.krokha.ru>
2. Т.Егорова «Мамам на заметку»
3. Форум Материнство.ру

Статью подготовила: Зорькина И.С.