

«В детский сад после летних каникул»

Адаптация после летних каникул является закономерным процессом и длится приблизительно от двух до четырех недель, в зависимости от индивидуальных особенностей ребенка. Считается, что первый месяц посещения д/сада – кризисный месяц для дошколят после продолжительного летнего отдыха. В период адаптации ребенку необходимо рано вставать, соблюдать режимные моменты детского сада, выстраивать определенные взаимоотношения как с взрослыми, так и со сверстниками, подчинять свои желания существующим традициям группы. Период адаптации проходит у каждого ребенка по-разному, зачастую характеризуется не только трудностями психологического характера, но и очень часто нарушениями общего состояния ребенка.

Чтобы процесс возвращения в детский сад прошел более уверенно и комфортно для ребенка, соблюдайте следующие правила:

❖ **Начните готовить ребенка заранее.** За несколько дней до похода в детский сад начните заботиться о соблюдении режима дня. Начните раньше укладывать ребенка спать и раньше поднимать с кровати утром. Детям необходим распорядок, он успокаивает и дает чувство безопасности и определенности.

❖ **Рассказывайте о необходимости соблюдать правила.** Пока ребенок был летом у бабушки, там были одни правила, в семье – другие. В детском саду тоже свои правила. Независимо от желания или нежелания их соблюдать правила существуют везде. Это нужно объяснять ребенку любого возраста.

❖ **Делитесь своим опытом, рассказывайте о своих трудностях.** Если ребенок капризничает, не хочет рано просыпаться и идти в детский сад, рассказывайте ему о том, как вам тяжело ходить на работу. Но это необходимо, поэтому вам приходится это делать. А ходить в детский сад – это «работа» детей.

❖ **Проявляйте гибкость.** Все дети разные. Кому-то нравится ходить в садик, они скучают по друзьям, совместным играм и прогулкам, занятиям. У таких детей, как правило, проблем с адаптацией после лета нет. А есть дети, которым трудно снова влиться в режим и ходить в садик, возможно, нужно проявить гибкость и первую неделю забирать его из садика перед дневным сном.

❖ **Определитесь, кто водит ребенка в д/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.

❖ **Создайте для ребенка ситуацию успеха.** Старайтесь опираться на сильные стороны ребенка, обязательно отмечайте приобретенные достижения. Не сравнивайте своего ребенка с другими детьми. Помните, что каждый ребенок неповторим и уникален.

❖ **Установить доверительные отношения с ребенком.** Выясните, какие отношения складываются у вашего ребенка со сверстниками в группе и воспитателями. Обязательно проговаривайте его затруднения и пытайтесь их разрешить. Радуйтесь успехам ребенка, поощряйте за достижения.