

## **Консультация для родителей «Адаптация после летних каникул»**

Подготовила педагог-психолог МДОУ «Детский сад № 44»:  
Комарова Н.А.



Адаптация после летних каникул является закономерным процессом и длится приблизительно от двух до четырех недель, в зависимости от индивидуальных особенностей ребенка. Считается, что сентябрь – 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 с 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. Но если придерживаться определенных правил, то стадию адаптации можно пройти намного легче и более безболезненно. Для этого необходимо:

### **Соблюдать правильный режим дня**

Доказано, что здоровый и продолжительный сон не только влияет на нормальное физическое и психическое развитие ребенка, но и считается определенным фундаментом для продуктивной деятельности ребенка в течение дня. Глубокий и спокойный сон является признаком хорошей адаптации ребенка, а беспокойный сон должен насторожить родителей. Неспokoйный сон, плохое самочувствие могут являться признаком тревоги, большого напряжения, дискомфорта состояния ребенка.

### **Предоставить ребенку полноценный отдых**

Активный отдых (особенно на свежем воздухе) лучше всего помогает подготовиться к предстоящему посещению детского сада. Мудрость гласит:

«Хорошо работает тот, кто хорошо отдыхает». Бесцельное времяпрепровождение может только еще больше утомить ребенка. Нужно ограничить время просмотра телевизора и игр за гаджетами. Ребенок должен гулять на свежем воздухе (дошкольникам рекомендуется ежедневно проводить на воздухе 4 часа).

В первый месяц посещения детского сада, после летних каникул ребенку необходимо адаптироваться к режиму образовательного учреждения, поэтому в сентябре не стоит загружать его дополнительными занятиями в секциях и кружках. Время ребенка надо организовать так, чтобы он не бежал сразу после детского сада на другие занятия. Желательно для начала сменить садовскую атмосферу на домашнюю, час-полтора отдохнуть (прогулка на свежем воздухе, общение с родными, близкими, легкий перекус) и только после этого можно приступить к дополнительным занятиям.

### **Создать для ребенка ситуацию успеха**

Старайтесь опираться на сильные стороны ребенка, обязательно отмечайте даже незначительные его продвижения в период адаптации, сконцентрируйте свое внимание не на знаниях, которые он возможно за лето несколько «растерял», а на приобретенных достижениях. Не сравнивайте своего ребенка с другими детьми, особенно не ставьте их в пример. 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 и проиграйте его затруднения и пытайтесь их разрешить так же в игровой форме. Покажите в игре пути выхода из затруднительной ситуации (это будет являться своего рода для ребенка репетицией его поведения) и время от времени разбирайте с ребенком его правильные и ошибочные шаги. Доверительные отношения с ребенком помогут ему лучше адаптироваться к жизнедеятельности в детском саду и справиться с любыми трудностями.

