

## Как помочь ребенку адаптироваться в детском саду после каникул?

Как вы думаете, легко ли взрослому человеку влиться в трудовые будни после отпуска? Даже после выходных мобилизовать себя для рабочей недели бывает тяжело.

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 утешать себя самостоятельно.

Адаптация у дошкольников 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 со 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, нужно соблюдать определенные правила.

### **Начните готовить ребенка заранее**

За пару недель до похода в детский сад начните заботиться о соблюдении режима дня. Детям действительно необходим распорядок, он успокаивает и дает чувство безопасности и определенности. Начните раньше укладывать ребенка спать и раньше поднимать с кровати утром. 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, дискомфортного 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 компьютером. Ребенок должен

Группа «Я — воспитатель»: <https://vk.com/yavosp>

Дополнительные материалы для воспитателей по подписке: <https://vk.com/donut/yavosp>

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. Для начала желательно сменить садовскую атмосферу на домашнюю: прогулка на свежем воздухе, общение с родными, близкими, легкий перекус. И только после этого можно приступить к дополнительным занятиям.

### **Рассказывайте о необходимости соблюдать правила**

Пока ребенок летом был в «отпуске», он подчинялся одним правилам. В детском саду тоже свои правила. Независимо от желания или нежелания их соблюдать, правила существуют везде. Это нужно объяснять ребенку любого возраста. Часто бывает так, что в детском саду ребенок лучше слушает и слышит воспитателя, нежели чем маму. В саду он меньше позволяет себе баловаться, чем дома, попросту говоря – у него меньше капризов. Это означает, что воспитатель, как взрослый, лучше мамы удерживает внимание и более последователен в соблюдении правил детского сада. Кроме того, воспитатели знают, что после лета у детей начинается адаптационный период и поэтому к детям нужен особый подход.

### **Делитесь своим опытом, рассказывайте о своих трудностях**

Если ребенок капризничает, не хочет рано просыпаться и идти в детский сад, расскажите ему о том, как вам тяжело ходить на работу. Но ведь 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 детский сад, они скучают по другим детям, с радостью знакомятся с "новенькими". У таких детей, как правило, проблем с адаптацией после лета нет. А есть дети напротив – "не садиковские", к ним нужен индивидуальный подход. Если вы видите, что вашему ребенку трудно снова влиться в режим и ходить в сад, возможно, нужно проявить гибкость и первую неделю забирать его из сада перед дневным сном.

### **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?

Группа «Я — воспитатель»: <https://vk.com/yavosp>

Дополнительные материалы для воспитателей по подписке: <https://vk.com/donut/yavosp>

### **Найдите позитивные стороны возвращения 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.

### **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 приобретённых 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. Обязательно проговаривайте и проигрывайте 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.

Нежелание ребенка ходить в детский сад после каникул, такого замечательно времени, проведённого вместе с родителями — это на самом деле совершенно нормальная его реакция на изменения в жизни. Надеюсь, что эти простые правила помогут вам и вашим детям немного сгладить трудности возвращения ребенка в детский сад после долгих летних каникул.

[Источник](#)