

## **Консультация для родителей: «Адаптация ребенка после летнего отдыха»**

Лето — это прекрасный период для отдыха чтоб набраться сил и энергии на весь год. Родители расслабляются и многие перестают соблюдать режимные моменты ребенка, что в последствии приводит к повторной адаптации в детском саду после летнего периода.

Сентябрь считается переходным периодом от отдыха в работу не только для детей, но и родителей. И не все родители знают, как помочь ребенку снова влиться в коллектив и в ритм сада.

Адаптация к детскому саду нужна не только тем малышам, которые пошли в него в первый раз, но и тем, кто долго его не посещал. Период адаптации проходит у каждого ребенка по-разному, зачастую характеризуется не только трудностями психологического характера, но и очень часто нарушениями общего состояния ребенка. Дети долго приучаются к дисциплине, но быстро от нее отвыкают. Поэтому взрослым – воспитателям и родителям – необходимо уметь направить ребенка в правильное русло и помочь ему без стресса влиться в коллектив и режим детского сада. Но если придерживаться определенных правил, то стадию адаптации можно пройти намного легче и более безболезненно. Для этого родителям нужно, прежде всего, начать с бесед с малышом и с собственного примера. Можно рассказать ребенку, что все (и взрослые и дети) должны рано вставать, чтобы идти на работу, в школу, детский сад. Ведь для малышей посещение садика это тоже своего рода работа. Лето и отпуск – время, данное для отдыха – рано или поздно проходят и нужно опять идти в садик, познавать много интересного, учиться чему-то новому.

Чтобы процесс адаптации прошел легко и спокойно у детей и родителей будет полезно воспользоваться следующими рекомендациями:

1. Начинайте соблюдать режим сна вашего ребенка, укладывайте спать раньше, чтоб ему было легче проснуться утром. Так вы сможете утром без спешки спокойно собраться и ребенок будет меньше переживать.
2. Вспомните друзей ребенка, игры в которые он любит играть в детском саду, какие-то еще индивидуальные, приятные моменты.
3. И ни в коем случае ни при каких обстоятельствах не пугайте ребенка детским садом, чтобы он не воспринимал его как наказание. Находите необходимые слова, чтобы сформировать у него положительный настрой.
4. Постарайтесь не загружать вашего ребенка дополнительными занятиями в кружках и секциях по крайней мере в течение первого месяца посещения детского сада.
5. Подготовьте вашего ребенка к необходимости соблюдать правила. Расскажите ему о том, для чего нам нужны правила. Как они влияют на

нашу жизнь, как обеспечивают нашу жизнедеятельность и поддерживают безопасность.

Расскажите ребенку о том, что в детском саду тоже есть свои правила, которые нужно соблюдать для комфортного в нем пребывания.

6. Если вы видите, что вашему ребенку трудно адаптироваться к режиму детского сада, то проявите гибкость и старайтесь забирать ребенка по возможности раньше и совершать небольшую прогулку по пути домой.
7. По дороге домой можно поинтересоваться у ребенка, как он провел день, чем занимался, что кушал и как складывались его отношения с товарищами и с воспитателем. В свою очередь Вы можете рассказать, как провели день на работе. Доверительные отношения помогут ему лучше справиться с любыми трудностями и быстрее адаптироваться к жизнедеятельности в детском саду.
8. Если Ваш ребенок капризничает, не хочет идти в детский сад, проявите терпение и понимание. Окажите ему поддержку словами: «я понимаю, как тебе не хочется рано просыпаться и идти в детский садик». Поделитесь своим опытом. Ваш рассказ о том, как вы переживали те же трудности, что и ваш малыш, поможет ему почувствовать себя не одиноким в своих переживаниях. Поддерживайте вашего ребенка в его начинаниях, открытиях.

*Соблюдая простые правила, мы поможем ребенку с легкостью адаптироваться к новому учебному году.*



Подготовила: Акмолова А.В.