



В детский сад после лета: правила адаптации

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.

✚ **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, дискомфортного состояния ребенка.

✚ **Не стоит загружать ребёнка** дополнительными занятиями в секциях и кружках в первый месяц посещения детского сада, после летних каникул.

✚ **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. Помните, что каждый ребенок неповторим и уникален.

✚ **Помните о том,** что утреннее расставание детей и родителей в детском саду – всегда трудный момент для обоих. Расставайтесь с ребенком легко и быстро. Разработайте вместе с ребенком несложную систему прощальных знаков внимания – и ему будет проще отпустить вас.

✚ **Не делайте перерывы** в посещении детского сада — неделька дома не только не поможет ребенку адаптироваться к садику, но и продемонстрирует ему, что есть и другой вариант, которого можно всеми силами добиваться.



Удачи Вам, у Вас все получится.

