

Как подготовить ребёнка к возвращению в детский сад после отпуска?



Консультация для родителей «Возвращаемся в старшую группу после отпуска!»

1. Начните заранее

За 10–14 дней до выхода в группу постепенно возвращайте ребёнка к режиму, близкому к садиковскому. Не пытайтесь сразу всё жёстко регламентировать — сдвигайте время подъёма и отхода ко сну понемногу. Так малышу будет проще перестроиться.

- **Режим дня.** Старайтесь придерживаться примерно одинакового времени для завтрака, обеда, дневного отдыха и других дел.
- **Питание.** Если летом рацион сильно отличался (больше сладкого, перекусов), постепенно вводите привычные «садовские» блюда: каши, супы, запеканки.
- **Гаджеты и вольности.** Постепенно ограничивайте бессистемный просмотр телевизора и бессистемные прогулки.

2. Поговорите с ребёнком

Обсудите предстоящее возвращение в спокойной обстановке. Расскажите, что скоро малыш снова увидит друзей и воспитателей, обсудите, какие интересные занятия и игры его ждут. Подчеркните положительные моменты: как здорово будет вместе играть, что можно рассказать друзьям о лете.

- **Не пугайте.** Избегайте фраз вроде «Мы больше не будем с тобой играть дома» — у ребёнка не должно возникать ощущения, что его «сдают» в группу.

- **Обсуждайте чувства.** Если ребёнок говорит «Не хочу в садик», не обесценивайте: «Понимаю, тебе хочется подольше побыть дома. И в садике бывает непросто, но я обязательно приду за тобой». Такая поддержка помогает проживать тревогу.
- **Вспоминайте прошлое.** Вместе повспоминайте, что ребёнок умел в прошлом году, какие были успехи. Можно посмотреть фотографии или видео из садика.

3. Подготовьте «помощников»

Совместно с ребёнком выберите, что он возьмёт с собой: любимую игрушку, мешочек для сменной обуви, комплект одежды. В первый день положите в шкафчик небольшой «талисман» из дома (игрушку, брелок, открытку с маминной надписью) — это снизит тревожность при расставании.

4. Потренируйте ритуалы

Пару раз «проиграйте» утро: как собираемся, как прощаемся у двери группы, что говорим воспитателю. Можно разыграть это с игрушками. Придумайте свой ритуал прощания: жест, объятие, особая фраза. Чётко обозначьте, когда вы вернётесь (например, «после сна» или «после полдника»), и всегда выполняйте обещание.

5. Поддержите навыки

Потренируйте то, что пригодится в группе: застёгивать липучки и молнии, складывать вещи, мыть руки, пользоваться салфеткой. Когда ребёнок может сам справиться с простыми задачами, он чувствует себя увереннее и меньше устаёт эмоционально.

6. Верните общение со сверстниками

Если всё лето ребёнок общался в основном с родными, ближе к сентябрю запланируйте прогулки на площадке, встречи с друзьями из сада. Это поможет ему легче включиться в коллективные игры.

7. В первые дни в саду

- **Начните с малого.** Если ребёнок тяжело переживает возвращение, имеет смысл первую неделю водить его только на полдня. Постепенно увеличивайте время пребывания.
- **Будьте рядом и на связи.** Договоритесь с воспитателем о короткой обратной связи: как прошёл завтрак, удалось ли присоединиться к игре, как прошло расставание. Каждый вечер спрашивайте не только «Что ты ел?», но и «Что было самым хорошим сегодня?» и «Что было трудным?».
- **Не перегружайте.** В первые дни не планируйте дополнительные кружки, долгие поездки или гостей. Основная нагрузка должна быть на сад, а дома — спокойные вечера.

8. Будьте терпеливы

Адаптация — это процесс, который у разных детей занимает от 1–2 недель до месяца. Если спустя 2–3 недели адаптация идёт тяжело (сильный стресс, нарушения сна, аппетита, частые болезни), обсудите ситуацию с воспитателем, а при необходимости — с психологом. Помните: каждый ребёнок адаптируется в своём темпе. Ваша спокойная уверенность и поддержка — лучшее, что вы можете дать малышу.

