

# Как помочь ребенку вернуться в детский сад после долгого перерыва?

Когда подходят к концу долгие праздники, наполненные радостными встречами, улыбками и настоящим зимним волшебством, даже взрослым бывает трудно переключиться на рабочие будни. Что уж говорить о дошкольниках, для которых любая перемена в распорядке дня может превратиться в настоящее испытание?

А ведь чтобы помочь ребенку вернуться в детский сад после каникул с минимальными потерями для его и родительской нервной системы, достаточно соблюдать несколько правил. О них мы и расскажем в нашей памятке.

## Изменения режима должны быть плавными

- Конечно, лучше всего не менять время для детского сна и питания на время праздников. Но если вы все же поддались соблазну поспать побольше и попробовать все самое вкусное вместе с ребенком, не стоит опускать руки. Перестроиться из «ленивого» режима в рабочий будет сложнее, но есть маленькие хитрости, которые спасут положение.
- Начните приближать меню и режим дня к будничным заранее, постепенно делая подъем и отход ко сну более ранними, а питание более разнообразным и полезным.
- Принимая гостей или отправляясь к родственникам, участвуйте с ребенком в общении с другими детьми и взрослыми. Не бойтесь оставлять ребенка с папой, бабушкой или другими близкими, которым доверяете. Так навыки, необходимые для успешной социализации, продолжат развиваться.
- Позволяйте ребенку проявлять самостоятельность, продолжайте обучение навыкам самообслуживания и умению просить о помощи в случае затруднений.
- Постарайтесь в спокойной обстановке вместе вспомнить, что малыш узнал на занятиях в прошлом году. Повторите то, что получалось не очень хорошо, еще раз похвалите за самые яркие предновогодние успехи и победы. Играйте в игры, читайте стихи и пойте песни, которые ребенок выучил в детском саду ранее.



# Как помочь ребенку вернуться в детский сад после долгого перерыва?

## Создайте позитивный настрой

- Не пугайте ребенка тем, что теперь вы будете меньше играть, гулять и веселиться вместе. У дошкольника не должно возникать ощущения, что его «сдают» в садик, потому что родители устали и больше не хотят проводить с ним время. Наоборот, можно запланировать какие-нибудь семейные развлечения на ближайшие выходные и подготовить небольшой приз для малыша, который так стойко держался всю первую рабочую неделю и замечательно себя вел.
- Перед возвращением в сад время от времени спрашивайте ребенка, не соскучился ли он по друзьям, воспитателям и игрушкам, которые ждут его в группе. А может быть, уже скучают по нему они? Правда было бы здорово встретиться снова?
- Вместе придумайте, о каких своих новогодних приключениях в первую очередь расскажете детям и воспитателям. Обсудите, о чем стоит расспросить друзей из садика, во что надо будет обязательно поиграть с ними и т. д.

## Помогайте ребенку в первые дни в саду

- Старайтесь посещать сад регулярно и пропускать занятия только по болезни. Подготавливайте все необходимое с вечера, чтобы вставать вовремя и приходить в группу в одно и то же время. По возможности, избегайте опозданий, чтобы они не стали источником дополнительного стресса для вас и ребенка.
- Если вам тяжело расставаться утром, не устраивайте долгих прощаний – лучше оставьте «присматривать» за ребенком игрушку или вместе положите в кармашек небольшой предмет-талисман, который будет напоминать о доме.
- Если малыш тревожится при расставании, напоминайте, что вы придете за ним в конце дня. А обозначая время, когда вы его заберете, всегда выполняйте свое обещание.
- Если возникают капризы, связанные с нежеланием возвращаться в детский сад, спокойно объясняйте ребенку, что это необходимо. Ведь мама и папа должны снова вернуться на работу, чтобы получать зарплату – и покупать все, что нужно семье и самому дошкольнику. Расскажите, что ходить в детский сад – это его работа, и он с ней обязательно справится. А если что-то пойдет не так – вы всегда ему поможете.
- Каждый день говорите ребенку, что любите его, расспрашивайте, как прошел день в садике. Внимательно слушайте его рассказы, задавайте вопросы, реагируйте на его эмоции и, конечно, предлагайте помощь и поддержку.
- Если сомневаетесь, все ли в порядке, задавайте все интересующие вас вопросы воспитателю и педагогу-психологу – они сами окажут вам и ребенку необходимую помощь или подскажут, какой специалист сможет это сделать.