

## Возвращаемся в детский сад после карантина

За период пандемии многие родители сидели с детьми дома и, конечно, за это время дети отвыкли от садика. Слово «адаптация» вызывает у родителей негативные эмоции, особенно, если имеется печальный опыт, когда ребенок тяжело перестраивался на режим детского сада.

В данной ситуации самое главное – это спокойствие родителей. Как правило, мамы переживают сильнее, чем дети. Помните, ребенок часто «зеркалит» отношение мамы к происходящему. Видя переживания мамы, ребенок начинает переживать и бояться.

Для более мягкой адаптации ребенка к условиям детского сада, начните подготовку с разговоров о том, что он будет там делать, в какие игры играть, с кем общаться, какую любимую игрушку возьмет с собой. Вспомните приятные моменты: праздники, друзей и подруг, любимую воспитательницу. Поиграйте с ребенком в «Детский сад», расскажите о том, как скучают воспитатели и ждут деток.

Особое внимание уделите режиму дня и сну. Он должен соответствовать режиму детского сада. Начинать надо за несколько недель до выхода в садик, чтобы ребенок успел привыкнуть и сразу окунуться в привычный распорядок дня.

Напомните ребенку о любимых блюдах в саду. Попробуйте готовить по одному в день, особенно те, которые не входят в домашнее меню (запеканки, молочные каши, овощи и т.п.).

Читайте ребенку сказки, в которых говорится про детский сад. Они напомнят ребенку о садике. Сказки можно читать перед дневным сном.

Чтобы ребенку было легко влиться в рабочий процесс в саду, добавьте в режим дня развивающие занятия, хотя бы 10-20 минут. Это может быть рисование, лепка, раскрашивание, шнуровка и т.п. Занятия должны соответствовать возрасту ребенка.

Желаю легкой и быстрой адаптации. Хорошего настроения Вам и Вашим детям!

