

## Консультация для родителей

### 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 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.

Конечно, лучше всего кардинально не менять время для детского сна и питания на время праздников. Но если Вы все же позволили себе отступить от привычного ритма (позволили себе подольше поспать, вместе с ребенком попробовать все самое вкусное), не стоит опускать руки. Перестроиться из «ленивого» режима в рабочие будет легче, если учесть **маленькие хитрости**:

#### 1. Изменения режима должны быть плавными:

- Начните приближать меню и режим дня к рабочему ритму 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, продолжают 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

#### 2. 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 сюрприз 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 проговорите, о каких своих новогодних приключениях в первую очередь он расскажет детям и воспитателям. Если ребенок достаточно взрослый, обсудите, о чем стоит расспросить друзей из садика, во что можно будет поиграть с ними при встрече.

### 3. Чуть больше, чем обычно, помогайте ребенку в первые дни в саду после перерыва

- Старайтесь посещать детский сад регулярно и пропускать 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, так как 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. Можно почитать сказки на данную тематику, разыграть ситуацию похода в детский сад с игрушками;
- Каждый день говорите ребенку, что любите его, расспрашивайте, как прошел день в садике. Внимательно слушайте рассказы, вопросы задавайте очень мягко, ненавязчиво, реагируйте на эмоции и, конечно, напоминайте, что вы всегда готовы оказать помощь и поддержку, если ребенку потребуется.
- Если Вы сами сомневаетесь, все ли в порядке, задавайте все интересующие вас вопросы воспитателю и педагогу-психологу – они смогут оказать вам и ребенку необходимую помощь.