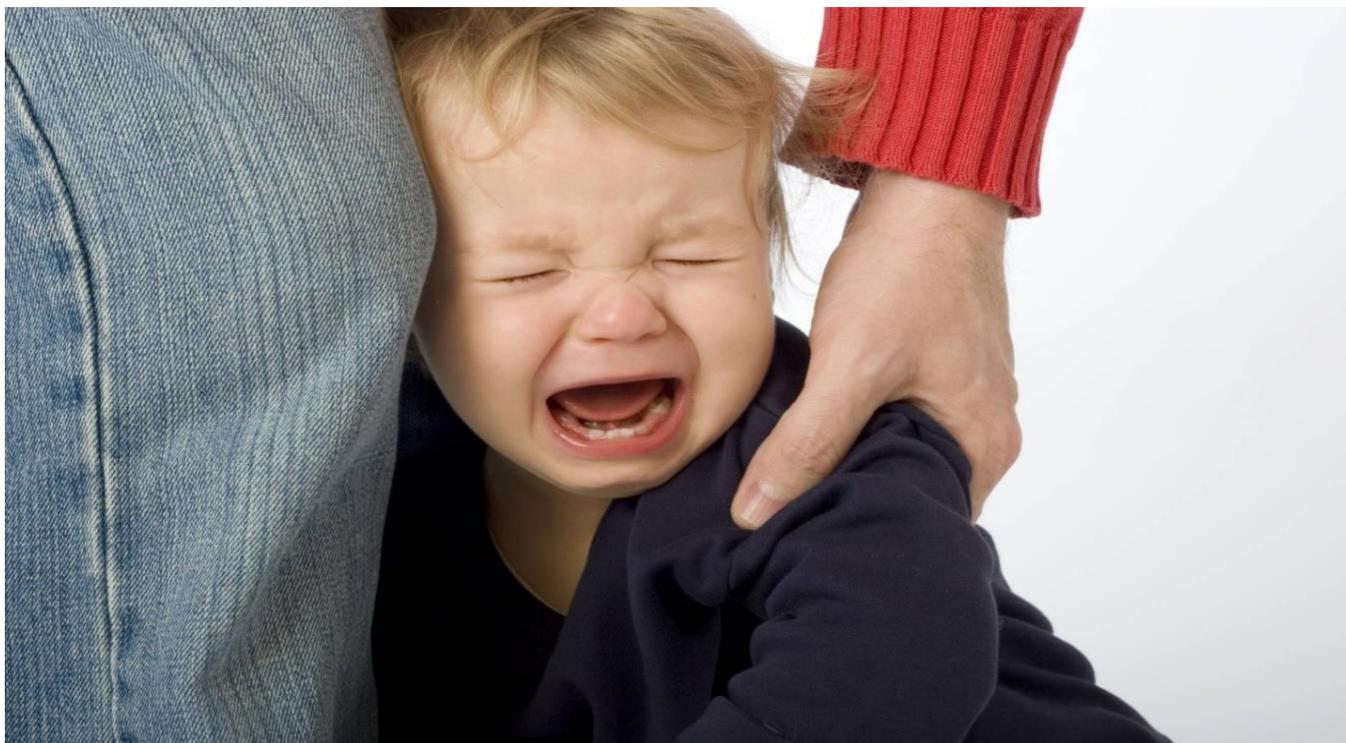


## Адаптация детей к Детскому саду после длительного перерыва.

Повторная адаптация ребенка к детскому саду неизбежна после длительного перерыва, но она уже не будет такой проявленной. Чтобы ее облегчить, существуют некоторые рекомендации приведенные мною ниже. Т.к. любая адаптация – это стресс, и выйти из него желательно гармонично, с наименьшими расстройствами.



### Рекомендации.

1. Старайтесь на выходных соблюдать такой же режим дня, как и до него. Если этот момент упущен, то хотя бы за несколько недель до начала посещения детского садика, режим нужно восстановить.
2. Не спешите оставлять ребёнка сразу на весь день. Если чувствуете, что ребёнок совсем отвык и не особо хочет возвращаться, то забирайте в течение первых двух недель до дневного сна.
3. Поговорите с ребенком о детском саде, вспомните друзей, скажите, что: «Там будет ждать твоя подруга/друг, он тоже был дома, а теперь вы будете дружить, как раньше, вместе играть и веселиться». Вспоминайте о садике только хорошее. Обсуждайте с ребёнком, отзывайтесь о воспитателях и педагогах только с позитивной стороны.
4. Устраивайте ритуал прощания. Когда придет время прощаться, обнимите его, присев на один уровень, скажите что любите, что он поиграет с другими детьми, а потом вы его заберете.
5. После детского сада ваша задача интересно провести время вместе с малышом. Вы можете заранее рассказать ему, чем займетесь по возвращении домой и главное, когда это время придет, даже если планы поменялись, ваше внимание должно быть сконцентрировано только на ребёнке (необходимо компенсировать своё отсутствие).
6. Помогайте малышу справляться с эмоциями. Мама - самый близкий для ребёнка человек и именно ей он принесет свои негативные эмоции: слезы, злость и обиду. Надо быть к этому готовой и стараться помочь прожить все эти эмоции: проговорите, что он чувствует, не осуждайте, просто обнимите и будьте рядом. Тогда и в будущем свои переживания и проблемы он сможет доверить самому родному человеку - маме!
7. Ничего лишнего. Для нервной системы Вашего малыша это очередное испытание, поэтому ограничьте все остальные стрессовые факторы, создайте для него спокойную и поддерживающую атмосферу.