

## Консультация для родителей:

### Как адаптировать ребёнка к детскому саду после новогодних праздников?

Новогодние каникулы — время ярких впечатлений и расслабленного режима. Возвращение к будничной рутине может стать для ребёнка стрессом. Чтобы сделать адаптацию мягкой и безболезненной, воспользуйтесь следующими рекомендациями.

#### ➤ *Восстановите режим дня*

За 3–5 дней до выхода в сад начните плавно переводить ребёнка на привычный график:

- \* поднимайтесь утром на 15–30 минут раньше каждый день, пока не достигнете времени подъёма в будний день;
- \* укладывайте спать вечером в соответствии с режимом сада (не допускайте поздних просмотров мультфильмов);
- \* соблюдайте время приёмов пищи;
- \* организуйте дневной сон (если он есть в режиме сада).

#### ➤ *Настройте ребёнка позитивно*

Вспоминайте хорошее: говорите о друзьях в группе, любимых занятиях (рисование, прогулки, игры), добрых воспитателях.

Стройте планы: обсудите, что ребёнок сможет рассказать друзьям о праздниках, какие новые игры они придумают вместе.

Избегайте негативных формулировок: вместо «Праздники закончились, пора в садик» скажите «Скоро ты снова увидишь друзей и поиграешь в любимые игры!»\*.

#### ➤ *Создайте ритуалы*

Прощание: придумайте уютный ритуал (объятия, «волшебный» поцелуй, фраза \*«Я тебя люблю, скоро увидимся!»

Встреча: уделяйте ребёнку внимание сразу после сада — обсудите день, поиграйте, почитайте.

#### ➤ *Поддерживайте эмоциональную стабильность*

Выслушивайте: если ребёнок грустит или протестует, не отмахивайтесь. Скажите: «Я понимаю, что тебе грустно расставаться с каникулами. Это нормально. Но в садике тебя ждут друзья!»

Не ругайте за капризы — это реакция на стресс.

Хвалите за маленькие успехи: «Ты так хорошо сегодня поздоровался с воспитателем!»

#### ➤ *Организуйте плавный вход в режим*

Первые дни: забирайте ребёнка до дневного сна или через 2–3 часа после прихода. Постепенно увеличивайте время пребывания.

Питание: возвращайтесь к сбалансированному рациону с овощами, фруктами, белками. Избегайте избытка сладостей.

Активность : сохраняйте ежедневные прогулки на свежем воздухе.

➤ *Помогите «переработать» впечатления*

Творческие задания: предложите нарисовать, как прошли праздники, или слепить подарок для друга из сада.

Рассказы: попросите ребёнка поделиться с вами самыми яркими моментами каникул. Это поможет «закрыть» тему праздников.

7. *Создайте спокойную атмосферу дома*

Минимум перегрузок: отложите дополнительные кружки или шумные мероприятия на 1–2 недели.

Время для отдыха: позвольте ребёнку поспать подольше в выходные, если он устал.

Совместные занятия: читайте книги, играйте в спокойные игры, обнимайтесь.

➤ *Сотрудничайте с воспитателями*

Сообщите о нюансах: расскажите воспитателям, если ребёнок особенно волнуется или изменил привычки за каникулы.

Уточняйте детали: спрашивайте, как прошёл день, есть ли сложности.

➤ *Позаботьтесь о себе*

Соблюдайте режим: ваш спокойный настрой передастся ребёнку.

Делегируйте задачи: если возможно, распределите домашние дела, чтобы больше времени уделять малышу.

Будьте терпеливы: адаптация занимает 1–2 недели.

➤ *Мотивируйте и радуйте*

Маленькие сюрпризы: дайте ребёнку с собой в сад любимую игрушку или «волшебный» камешек на удачу.

Поощрения похвалите за первый день в саду, устройте семейный вечер с его любимым блюдом.

Перспективы: напомните о ближайших событиях в саду (праздник, выставка рисунков), чтобы вызвать интерес.

***\*\*Важно!\*\**** Если ребёнок:

*\* отказывается идти в сад более 2 недель;*

*\* стал тревожным, плаксивым, агрессивным;*

*\* жалуется на боли в животе/голове без причины,*

*— обратитесь к психологу за индивидуальной консультацией.*

***\*\*Помните:\*\**** адаптация — естественный процесс. Ваша любовь, терпение и последовательность помогут ребёнку быстрее вернуться в привычный ритм.