

## **Консультация родителям: «После праздников без стресса»**

Дети, особенно маленькие, даже те, которые уже давно привыкли к детскому саду, нуждаются в адаптации после праздников.

За длительное время ребенок успевает отвыкнуть от детей, воспитателей, от режима дня и необходимости ходить в детский сад. Поэтому после каникул у ребенка начинается новая волна нежелания ходить в детский сад.

Дети переживают возвращение к рутинному рабочему ритму более ярко, за счет того, что волевые механизмы и эмоциональная регуляция у них еще не такие, как у взрослых, и они не могут пока утешить себя самостоятельно. Не могут еще понять, что каникулы закончились, но в детском саду ждут по-прежнему друзья, любимые игрушки и заботливые воспитатели. Поэтому объяснить и утешить детей нужно родителям.

Что необходимо делать чтобы избежать проблем с поведением детей после каникул?

В первую очередь постарайтесь максимально соблюдать режим дня и рацион питания. Конечно это тяжело сделать на выходных, но это облегчит первые рабочие дни.

Вспомнить друзей ребенка, игры в которые он играл в детском саду, посмотрите фотографии группы (наверняка делали осенние и зимние фото). Особенно хорошо просмотреть видео с утренников. Какие-то индивидуальные, приятные моменты вспомнить, например, что лепили или рисовали. Дети любят забирать поделки домой, их можно рассматривать и сделать такие же или похожие и т.д.

Лучше такие разговоры начать за несколько дней до конца каникул, чтобы ребенок привыкал к возвращению в детский сад.

И помните, нежелание ребенку идти в детский сад после каникул это совершенно нормальная реакция. Да, она не очень удобная для нас взрослых, но вспомните себя, как вы чувствуете себя на работе после долгих выходных!!!