

***Консультація практичного психолога Семко Віри Григорівни***

Період адаптації до дитячого садочка є неминучою частиною після тривалого карантину, але він буде не таким довгим, як той, який батьки вже проживали з дитиною вперше ведучи її в садок.

**Як підготувати дитину до повернення в садок**

* Відновіть звичайний розпорядок дня. Дотримуйтесь вдома режиму, санітарно-гігієнічних вимог, культурно-гігієнічних навичок.
* Батькам потрібно зрозуміти, що нові обмеження можуть виявитися стресовими для дітей та викликати негативні емоції. Необхідно дома пояснювати дитині про нові правила поведінки в групі. Підготувати малюка до того, що мама не буде заходити в садок. Батьки можуть говорити: « Я доведу тебе до садочка, а там зустріне нас вихователь…». Кожне нове правило має бути проговорене батькам ще до того, як дитина це побачить.
* Пограйтеся разом із дитиною в те, про що вам розкажуть вихователі, наприклад, обіграйте нові правила. Покажіть, як вимірюють температуру. Будь ласка, попередьте, що це будуть робити не лише дома, а й у садку. Нагадайте про те, що будь-де важливо мити ручки. Можна також погратися в супергероїв здоров’я, які миють довго руки, не тягнуть ручки до ротика, вимірюють температуру тіла, чхають у лікоть, пам’ятають, що зараз дітки граються не торкаючись один одного.
* Перший тиждень діти можуть повертатися додому з садка більш примхливими, збудженими, ніж зазвичай. Батькам бажано перші дні забирати дитину трохи раніше.
* Коли зранку прощатиметесь з малям у садочку запевніть: «Я заберу тебе, і ми підемо гуляти/ додому гратися».
* Відсвяткуйте перший день дитини у садочку або подаруйте щось, про що мріяла дитина.
* Заохочуйте дітей до того, щоб вони вдягалися і роздягалися самостійно. Допомагайте лише у разі потреби.
* Віднесіться відповідально до запитань вихователів, не ведіть дитину в садочок з ознаками респіраторного захворювання.
* Бережіть себе, своїх діток і оточуючих!