

## Страничка психолога

### Решаем проблему: «В детский сад - после карантина»

Вот и закончился длительный карантин, вызванный коронавирусом. Дни самоизоляции стали настоящим испытанием, как для взрослых, так и для детей. Как бы ни старались родители активизировать «домашнюю» жизнь своих чад, им явно не хватало общения со сверстниками и педагогами, разнообразных садовых событий. Возможно, были случаи недовольства, повышенной возбудимости или агрессии, вызванные ограниченным пространством или запретами.

Возвращение в привычную дошкольную среду – это своего рода адаптация к забытым условиям, требующая от взрослых поддержки, терпения, участия. У родителей же могут возникнуть опасения или чувство страха из-за того, что ребенок отвык от детского сада и не захочет туда идти. Эту тревогу нельзя транслировать на детей. Напротив, советуем заложить положительный тон и уверенность перед приходом в любимую группу:

- напомнить, как интересно и весело было в детском саду, какие увлекательные занятия, игры, развлечения проводили с ними педагоги, какие вкусные блюда готовили повара;
  - накануне погулять возле учреждения, со стороны полюбоваться на обновленные площадки, горки, постройки, цветники внутри детского сада;
  - важно заранее подстроить домашний режим под садовское расписание;
  - маленьким детям можно дать с собой любимую игрушку, по возможности, пораньше забрать домой;
- приготовить маленький семейный сюрприз, таким образом, отметив возвращение с «каникул»;
- в конце дня похвалить ребенка, поинтересоваться, какие интересные события, дела, встречи с друзьями ждали его в детском саду.

Самое главное – дать ребенку понять, что родные его любят и скучают по нему.

Родители должны быть уверены в том, что сотрудники дошкольного учреждения сделают все, чтобы этот день был радостным, ведь они тоже соскучились по живому общению с детьми! Ребятам встретят улыбками, их будут ждать любимые и немного подзабытые игрушки, интересные занятия, увлекательные беседы – воспоминания о том, как воспитанники вместе с взрослыми терпеливо переносили изоляцию, помогали родителям дома, на дачах, в садах и огородах, чему новому они научились и готовы поделиться с друзьями.

К сожалению, коронавирус еще полностью не изжит, следовательно, надо рассказать детям, что меры профилактики продолжаются и надо строго соблюдать правила: тщательно мыть руки, близко не контактировать со сверстниками (можно играть, общаться, но не обнимать и не целовать друг друга), чтобы всегда быть здоровыми. Объяснить это ребенку непросто, но таковы реалии жизни.

Уверены, что при обоюдной поддержке – семьи и ДООУ адаптация детей после карантина пройдет успешно и безболезненно, а пребывание их в стенах детского сада будет по-прежнему радостным и долгожданным.

**Петухова Т.Ф., педагог-психолог**

