**Рекомендації батькам щодо адаптивного виходу дітей з карантину**

У кризовій психології виокремлюють кілька етапів виходу з кризового стану.  Вихід у кожного буде свій, особливий. Це залежатиме від стресостійкості кожного з дітей і батьків.

Багато запитань може виникати у батьків, пов’язаних з поверненням дітей до дошкільного закладу після карантину: чи знову потрібен час на адаптацію? Як допомогти дитині підготуватись до садка? Час на адаптацію потрібен усім: і дітям, які дуже люблять відвідувати садочок, і навіть дорослим при поверненні на роботу.

**Як допомогти дитині підготуватися до відвідування дитячого садка після карантину:**

1. Грайте з дітьми в дитячий садок:

- згадуйте життя дітей у групі: поговоріть про дорослих, які зустрічатимуть їх у садочку, пригадайте разом, як виглядає групове приміщення, спальна кімната (меблі, дитячі ліжечка, шафи, іграшки тощо);

* запропонуйте дитині розповісти про улюблені заняття в дитсадку;
* пригадайте разом свята та розваги;
* спробуйте разом відтворювати фрагменти з життя дитячого садка вдома: розподіліть ролі, скористайтеся іграшками та програйте ситуації: «Допоможемо Оленці зібратись на прогулянку», «Що потрібно для заняття?», «Зробимо зарядку», «На музичному занятті» тощо.

1. З дітьми можна помріяти про подорож до дитячого садка. Нехай дитина уявить, що одягне, яку іграшку візьме з собою. Подумки пройдіться дорогою до садка. Нагадайте, які об’єкти розташовані поруч.
2. Пригадайте зі старшими дошкільнятами правила дорожнього руху, сигнали світлофора.
3. Повторіть з дітьми вивчені раніше віршики, пісні, лічилки, скоромовки. У садку дитина зможе відтворити їх разом з іншими дітьми та вихователями.
4. Запропонуйте дитині розповісти про своїх друзів, намалювати малюнки про дитсадок: «Мої друзі», «Улюблені іграшки в дитсадку», «Мої улюблені заняття», «На прогулянці».
5. **Правила безпеки:**  нагадайте дітям, що вони завжди можуть звертатися по допомогу до дорослих групи.
6. **У дружньому колі:**  пригадайте разом з дитиною правила спільного перебування у групі з іншими дітьми, правила користування спільним іграшками, матеріалами та обладнанням до занять тощо.
7. **Чарівні слова:**  запропонуйте дитині пригадати «чарівні слова», які доречно вживати у різних ситуаціях.

**ПАМ'ЯТАЙТЕ:**

* Перші 1-2 тижні перебування в садку діти можуть бути збудженими та вередливими.  Будьте терплячими та готовими до цього.
* Після тривалого перебування вдома дітям буде складно розлучатися з Вами. Намагайтеся забирати дитину раніше.
* Дозвольте дитині взяти до дитсадка свою улюблену безпечну іграшку.
* Налагодьте режим дня дитини вдома.
* Будьте особливо уважні до поведінки та настрою дітей.
* Будьте обережні у розмовах вдома. Неприпустимо висловлюватись, що Ви чекаєте закінчення карантину, бо втомилися сидіти з дитиною вдома.
* Налаштовуйте дитину на позитивне відвідування дитячого садка!