**Рекомендації вихователям щодо адаптивного виходу з карантину**

Опір заходам карантину і самоізоляції вже для багатьох людей перетворився на звичку до розміреного ритму життя. Тепер же ситуація знову змінюється – карантин скоро скасують і потрібно буде знову перебудовуватися на новий ритм життя. Незважаючи на те, що багато хто чекав закінчення карантину, це може спровокувати сильний стрес.

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

Наприклад, *при виході на роботу*– не варто включати всі свої ресурси в перший робочий тиждень. Ви просто видихнетися і не зрозумієте, як так швидко встигли її зненавидіти. Сповільніться. Відчуйте момент. Насолоджуйтеся ним. Він буде надзвичайно короткий, проте сильно барвистим і приємним. Саме цей момент буде заряджати вас протягом тривалого робочого процесу.

Йдемо далі. Дайте собі установку, що *адаптація не буває без втоми*. Іноді, повертаючись з яскравої відпустки ми ще дуже довго не можемо прийти до себе. Так, перший час ви будете втомлюватися більше, ніж зазвичай і тому необхідно всіляко сприяти собі в заповненні всіх необхідних ресурсів, а саме: повноцінний сон, якісна їжа, розслаблюючі водні процедури, легкі тренування і спілкування з приємними вам людьми. В жодному разі не варто все це встигати робити за один день.

Бути чесним з собою і своїми близькими, навчитися слухати і чути себе й інших. У цьому стані люди часто змінюють свої пріоритети, цінності, плани на майбутнє. І якщо людина духовно розвивається, займається особистісним розвитком, вчиться чомусь новому, то перехід з цього депресивного етапу швидко перейде у прийняття ситуації і себе в ній.

Прийняття – це життя тут і зараз. Це створення чогось нового, навіть в тих умовах, які склалися. Це позитивний погляд у майбутнє. Це турбота і піклування про себе і тих, хто поруч.

Для того, щоб вийти з карантину з іншим кращим поглядом на життя потрібно:

1. Навчитися бачити цінність в дрібницях.
2. Перестати страждати. Стати нарешті зрілими дорослими людьми. І власним прикладом показати дітям, що ми, дорослі, можемо покращити цей світ, а не знищити його.
3. Навчитися пробачати себе і відпускати минулі помилки.
4. Навчитися безумовно і безкорисно любити та приймати себе, дітей, близьких, світ.
5. Егоцентризм, пихатість, жадібність до всього змінити на повагу і терпимість.

Особливу увагу звертати на свою поведінку при спілкуванні з дітьми та їхніми батьками в перші тижні виходу з карантину.

**Деякі поради.**

1. Вихователь при зустрічі вітається і називає всіх дітей по іменах, дає відчути важливість кожної дитини.
2. По завершенні дня відмічати позитивні моменти в поведінці дітей. Не забувайте про метод похвали.
3. Поступово повторювати з дітьми правила поведінки, звичаї які були в групі.
4. Провести «ритуал» повторного знайомства (пригадування імен).
5. Підготувати свято, готуючись до зустрічі дітей. У всіх покращується настрій, коли день починається з пісеньки, яку можна супроводжувати з руханками. Коли разом співають, це не просто синхронізація – це важливий досвід близькості.
6. Цікаво, коли дітей в групі зустрічають фотографії про те, як жили до карантину. Коли малюк бачить своє фото – він відчуває безпеку.
7. Чудово створити нові традиції в групі.
8. Перші 1-2 тижні перебування в садку діти можуть бути збудженими та вередливими.  Будьте терплячими та готовими до цього.