В **детский рад с радостью после зимних каникул**.

**Советы психолога**.

Вот и закончились долгие семейные новогодние **«каникулы**»…

Дети, особенно маленькие, даже те, которые уже давно привыкли к **детскому саду**, замечательно чувствуют себя дома. Ведь дома, с мамочкой, гораздо лучше.

Десять, а то и больше, дней, проведенных без **детского** сада - это большой срок. За это время ребенок успевает отвыкнуть от привычного ритма жизни, от детей и воспитателей, и от самой необходимости ходить в **детский сад**. Поэтому, когда заканчиваются общие семейные **зимние каникулы часто бывает так**, что у ребенка начинается новая волна нежелания ходить в **детский сад**.

**После** новогодних праздников часто звучит вопрос: «Что же такое случилось с ребенком? Он опять не хочет ходить в **детский сад**. Ведь мы же уже прошли период адаптации. Что происходит?» А происходит новая адаптация к **детскому саду**. Вхождение в рабочий ритм заново. Вспомните, ведь и многим взрослым тяжело вернуться к работе **после новогодних каникул**. Чаще всего, гораздо тяжелее, чем **после** отпуска в летнее время. Тут играет роль и более короткий световой день, и малое количество солнечных дней, и пониженная температура воздуха, и **зимняя усталость**, авитаминоз, а также отсутствие ярких красок на улице. В такое время года гораздо легче придерживаться одного ритма жизни, поскольку на переход из длительного отдыха в работу тратятся дополнительные силы, а их и так мало зимой.

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 объяснить себе: «Эти **каникулы кончились**. Теперь время возвращаться на работу. Но впереди будут еще выходные и опять можно будет поиграть с мамой. Снова будет жизнь в **детском саду**. Там меня ждут друзья, любимые игры и прогулки. Будничная жизнь не так уж безнадежно скучна». Поэтому объяснять и утешать детей нужно родителям. Можно и посочувствовать, что сложно снова рано вставать, и рассказать, что вам тоже приходится нелегко, и вы понимаете своего малыша очень хорошо. Вместе поищите позитивные стороны в том, что нужно возвращаться в **детский сад**. Вспомните друзей ребенка, игры в которые он любит играть в **детском саду**, какие-то еще индивидуальные, приятные моменты. Лучше всего начать такие разговоры за несколько дней до конца **каникул**, чтобы ребенок постепенно привыкал и уже начал адаптироваться к возвращению в **детский сад**.

С совсем маленькими детьми *(2-3 года)* можно не просто разговаривать о **детском саде**, а играть с игрушками в **детский сад**. Так, как это делают, когда готовятся туда пойти в первый раз. Так, малыш легче вспомнит про свой **детский сад**, про режим дня и ваши индивидуальные утренние и вечерние ритуалы.

Постарайтесь за несколько дней до выхода в **детский** сад вернуться к привычному рабочему режиму сна. Знаю, что это очень тяжело сделать на выходных, но тем самым вы можете себе существенно облегчить первые рабочие дни. Не выспавшийся из-за позднего отбоя ребенок и утренний поход в **детский**сад первый раз - это может быть большим стрессом для вас обоих.

Таким образом, нежелание ходить в **детский сад после каникул**, такого замечательно времени, проведённого вместе с родителями, это на самом деле **совершенно** нормальная реакция ребенка на изменения в жизни. Да, она не слишком удобна родителям – самим бы как-то прийти в себя **после праздников**.