**Powrót do przedszkola po wakacjach**

**Każde wakacje niestety kiedyś się kończą. Tak samo, jak dla dorosłych powrót po urlopie do pracy jest ciężki, tak i dzieci odczuwają szereg różnych uczuć związanych z końcem wakacji. W dzisiejszym tekście podzielę się swoimi pomysłami na mniej „bolesny” powrót do szkoły/przedszkola.**

**Wakacje to pełen wyłom w usystematyzowanym rytmie dnia i tygodnia. Wyjazdy, spotkania z rodziną i przyjaciółmi, dłuższy dzień – to wszystko sprzyja „wakacjom” również w przestrzeni rodzinnej. Rodzice często mówią, że dają sobie na luz, zmniejszają wymagania. Niestety wakacje się kończą i taki powrót do starych ustaleń może być trudny zarówno dla dzieci, jak i dorosłych. W jaki sposób przygotować się do wprowadzenia rytmu szkolnego/przedszkolnego?**

**Pożegnanie z wakacjami – Na dzień/weekend przed powrotem do szkoły/przedszkola warto pożegnać się z wakacjami. Możecie wspólnie przygotować „uroczystą kolację”, zrobić razem obiad lub pójść na pizzę, by nadać temu pewną wyjątkową formę. W trakcie takiego rodzinnego spotkania powspominajcie najlepsze/najciekawsze momenty, zapytajcie się dzieci co myślą o tegorocznych wakacjach, co im się podobało, a także czy mają jakieś pomysły, marzenia na kolejne. Sami również opowiedzcie o swoich uczuciach. Taka wspólna rozmowa daje możliwość lepszego poznania się, a także wskazania, że zakończenie takiego przyjemnego okresu może być ciężkie dla każdego.**

**Ustalenie rytmu dnia – W pierwszym tygodniu szkoły/przedszkola ustalcie wspólnie rytm dnia. Wprowadźcie wcześniejsze chodzenie spać, zaproponujcie dzieciom sposoby na wyciszenie się przed snem (oglądanie/czytanie książek, słuchanie audiobooków), tak by ich organizm i układ nerwowy mógł się przygotować do wejścia na inny sposób funkcjonowania. Kiedy znacie już plan zajęć, wiecie jakie aktywności będą miały dzieci po szkole/przedszkolu, usiądźcie wspólnie i rozpiszcie/rozrysujcie (dla dzieci nieczytających) plan tygodnia i wywieście w widocznym miejscu, tak żeby najmłodsi wiedzieli, co ich czeka. Wiadomo, że początkowy plan może różnić się od docelowego, w pierwszych tygodniach jeszcze kilka rzeczy może się zmienić. Ważne jest jednak, by dać dzieciom poczucie przewidywalności i stałości (nawet tymczasowej) na początku nowego roku szkolnego, by z powrotem weszły w rytm.**

**Akceptacja trudnych emocji – Pierwsze dni po powrocie do szkoły/przedszkola mogą być mieszanką różnych, często skrajnych uczuć. Uczniowie i przedszkolaki mogą się denerwować i bać rano, a po południu tryskać humorem i opowiadać, co ciekawego robiły. Następnego dnia rano znów mogą odczuwać smutek i niechęć do szkoły/przedszkola. To naturalne i jeżeli nie trwa długo nie powinno budzić Waszych obaw. Warto dać dziecku poczucie akceptacji dla tych uczuć, pomóc im nazwać stan, w jakim się znajdują (np. Rozumiem, że może być Ci smutno. W wakacje poranki wyglądały inaczej. Pamiętam, że wczoraj po południu byłeś zadowolony/zadowolona ze spotkania z kolegami i paniami. Jestem ciekawa/ciekaw, jak będzie dzisiaj. Z chęcią po południu posłucham, jak wyglądał Twój dzień). Takie słowa i postawa dają dzieciom większe poczucie bezpieczeństwa**

 **Powroty do codzienności to trudny czas zarówno dla Małych, jak i Dużych. Dając sobie przestrzeń na wejście na nowo w rytm, a także akceptując towarzyszące temu emocje, może być łatwiej. Życzę Wam powrotu do szkoły/przedszkola z poczuciem „bycia razem” i bagażem ciekawych, dobrych wspomnień wakacyjnych!**