

Чому після карантину дітям важко адаптуватися до ЗДО, навіть якщо вони вже тривали час ходили до нього?

*інший шумовий режим

*інший розпорядок дня після виходу з карантину

*відвикли від дітей

*діти втомлюють від нових умов

Як зрозуміти, що дитині комфортно в нових умовах?

Дитина проявляє активність та цікавість, зацікавленість в контакті з оточуючими.

Помилки батьків при адаптації дитини до дитячого саду

Через ці помилки у малюка, як правило, формується негативне ставлення до садочка, підвищується тривожність, і адаптація затягується на довгі місяці.

Помилка №1 «Зникнення мами»

Коли мама приходить з дитиною в дитячий сад, не варто тихесенько уходити поки дитина на щось відволіклась.

Помилка №2 «Тривале перебування»

Деякі батьки вважають, що дитину краще відразу ж залишити на півдня або цілий день, щоб вона швидше звикала до дітей і вихователя.

Помилка №3 «Швидкі збори»

Так як батькам шкода будити малюка і хочеться, щоб він поспав якомога довше, його будять практично «впритул» до часу, коли вже потрібно виходити в садок.

Помилка №4 «Неправильний режим дня»

Багато батьків не замислюються над тим, наскільки режим дня дитини відповідає тому режиму дня, якій потрібно буде дотримуватися, коли дитина буде відвідувати дитячий сад.

Більше консультацій на сайті ЗДО:

dnz430dzt@mail.ru

ПСИХОЛОГІЧНИЙ БЛОГ

А також можна перейти за QR кодом

Для зчитування QR коду - наведіть камеру на QR код, відскануйте його і на Вашому телефоні відкриються корисні послання.



Комунальний заклад «Дошкільний навчальний заклад (ясла-садок) №430 Шевченківського району Харківської міської ради»



Порадник для батьків щодо адаптації дітей до нових умов

**Автор-укладач
Практичний психолог
Колеснік Н.М.**

Чому підготовка до дитячого садка - це важливо?

Батькам важливо зрозуміти, чому дитячий садок викликає в дитини занепокоєння та чи нормально це. Перш за все, маленькі діти часто бачать у батьках джерело безпеки. Це показують численні дослідження дитячих психологів. У дітей є особливий механізм прихильності. Він полягає в тому, що під час взаємодії з батьками у них виділяється «гормон радості» - окситоцин, це зміцнює зв'язок і зменшує занепокоєння. Коли ми віддаємо дитину в дитячий садок, ми вимагаємо від неї покинути свою зону комфорту й вирушити в невідоме. Це викликає в неї занепокоєння.

Навіть якщо дитина спочатку не залишається в дитячому садку весь день, вона зіштовхується з невідомими раніше труднощами. До неї висуваються нові соціальні вимоги в групі, де менше дорослих і більше однолітків. Вона змушена освоювати новий простір і підлаштовуватися під новий розпорядок. У неї з'являється багато нових занять, які вимагають уваги й концентрації. Дитині буває надзвичайно важко пристосуватися до таких умов.

Дитині простіше адаптуватися в дитячому садку, якщо в одну групу з нею ходять однолітки, яких вона вже знає: двоюрідні брати чи сестри, сусідські діти тощо. В іншому випадку їй доводиться заводити нових друзів, що ще більше ускладнює її адаптацію до нових умов.

Однак не варто надто хвилюватися. Дитина почувається в безпеці поряд з вами, а значить, ви можете допомогти їй звикнути до дитячого садка.

Умови карантину та як адаптувати дитину

*прощайтесь з дитину до того як вона будет перевдягатися

*попросіть сфотографувати приміщення групи і покажіть дитині

*Давати з собою іграшку зараз не можна. Тоді пробуйте інші варіанти: намалюйте на руці дитини серце; поцілуйте долоньку; складіть долоньку дитини мушлею (попередньо дитина повинна знати що таке мушля і почути море в мушлі), промовте в ту мушлю слова любові до дитини (ці слова не є рецептом від психолога, це особисто Ваші щирі слова до дитини). І потім, знаходячись у садку, дитина може прикладати свою «мушлю» до вухка і «почути» Ваші слова любові.

Прийоми, які допоможуть дитині адаптуватися

Підготовка необхідна для того, щоб серед інших дітей ясельної групи малюк відчував себе впевненіше, не панікував в новій для себе обстановці без мами і адаптувався як можна швидше.

*** Поговоріть з дитиною про нові обов'язки**

За кілька тижнів до того, як дитина піде в дитячий садок, почніть привчати її до нового розпорядку (наприклад, установіть бажаний час для сніданку та сну). Для маленьких дітей важливий звичний режим, і однією з головних труднощів, з якими зіштовхується дитина в дитячому садку, є необхідність підлаштовуватися під новий розпорядок.

***ритуал прощання**

Коли ви приводите дитину в дитячий садок, кожного разу говоріть, що ви заберете її ввечері. Завжди перед відходом підбадьорюйте її й бажайте доброго дня.

Коли віддавати дитину у садок?

Коли дитина про себе починає говорити «Я», паралельно зі словами «моє», «ні».

Коли готові батьки віддати дитину до садка?

Коли їм вже не хочеться її «з'їсти»)) Про що це? Коли дитина маленька, вона мимішна, мила і їй хочеться заціловувати, «з'їсти» і це сильні емоційні прив'язки. Коли дитина йде у садок, батьки повинні емоційно відпустити дитину. Бо інакше батьки будуть емоційно встревожені, навіть якщо будуть ззовні спокійні і все вірно робити. Це буде відчувати дитина і садок для неї буде ототожнюватися з чимось тривожним (небезпечним).

Завдання для батьків: перш ніж віддати дитину у садок задайте собі питання «Що буде Вашим сенсом життя поки дитина у садку?» Тобто чи будуть всі Ваші думки та емоції зайняті дитиною поки вона буде у садку?

Вправа для батьків: ми можемо почути «відірвала дитину від серця». І дійсно дитину не просто віддати, інколи ніби відриваємо від себе. Тому зробіть вправу заделегіть для трансформації емоцій. Вирвіть із паперу силует дитини (саме вирвіть, не акуратно виріжте чи ще якось, а вирвіть) і уявно віддайте його вихователю. Це необхідно зробити, бо Ви довіряєте дитину на цілий день вихователю і якщо Ви не будете довіряти вихователю, то і дитина не буде відчувати себе у безпеці.

Що повинна уміти дитина до 1,5–2 років для відвідувань ясель в дитячому садочку.

-елементарні гігієнічні навички;

- вміння користуватися під час їжі ложкою, пити з чашки;

- навички усного спілкування.

Після року поступово відмовляйтеся від використання памперсів.