

## **Як адаптувати дітей до нових правил у дитячому садочку під час карантину. Поради психолога**

З 25 травня у дитячих садочках [почали діяти нові правила](#), затверджені Міністерством охорони здоров'я.

Потрібно розуміти, що нові обмеження можуть виявитися стресовими для дітей та викликати негативні емоції.

Тому вихователі повинні не лише стежити за дотриманням нових вимог, а й допомогти дітям адаптуватися до них.

«Ми ж не будемо очікувати від малюків, що вони відразу зможуть дотримуватися дистанції, не грати одне з одним, не торкатися, не грати м'якими іграшками, сидіти на стільчиках.

Завдання дітей такого віку – рольові ігри, сенсо-моторний розвиток. Бігати, кричати, пробувати різні матеріали і в активній грі одне з одним, освоювати правила і ролі.

Ми не можемо позбавити дитину чогось, не запропонувавши натомість рівноцінне», – пояснює сімейна психологиня Світлана Ройз у коментарі [Новій українській школі](#).

Щоб полегшити процес адаптації психологиня підготувала для вихователів [збірку порад](#), які допоможуть повернути дітей до садочків після карантину.

### **Як працювати з дитячими емоціями**

Діти, ймовірно, повернуться до садків тривожнішими, агресивнішими й "розгальмованими".

У тих, які не мають братиків чи сестричок, може спостерігатися підвищена чутливість до гучних звуків, швидка втомлюваність через більшу кількість контактів.

Діти, які переживають насильство, можуть проявляти його наслідки: підвищену агресивність, труднощі з концентрацією уваги.

Дошкільнятам важко дотримуватися великої кількості правил і заборон, тому можливі протести, істерики, емоційні вибухи.

Саме тому важливо пояснювати дітям їхні почуття, говорити з ними про можливі емоції і реакції, заохочувати, звертати увагу на їхні успіхи й досягнення.

[Як говорити з дитиною, яка втомилась від карантину. 8 порад від психологів](#)

Можна, наприклад, запевнити їх, що вони – справжні супергерої здоров'я, адже чудово справляються з усіма правилами та обмеженнями.

Пояснюйте, що всі емоції важливі й корисні. А ось наша поведінка, коли ми переживаємо якісь емоції, може бути прийнятною чи непринятною.

Ви можете вивчати з дітьми різні емоції.

Важливо робити акцент на тому, що всі емоції допомагають нам бути в більшій безпеці й у контакті зі світом. Навіть страх, завдяки якому ми стаємо обережнішими й уважнішими.

Окрім того, разом із дітьми можна намалювати емоції: наприклад, веселе й сумне личка. Щоб діти їх показувати, коли радіють або засмучені.

Як обговорити з дітьми нові правила

Посткарантинний період варто розпочати з обговорення нових правил.

Майте на увазі, що в дітей обов'язково відбудеться певне повернення до періоду адаптації — у знаннях, режимі й сприйнятті реальності садка.

Допомогти дитині звикнути до нових правил можна за допомогою ігрового формату.

Наприклад, на першій зустрічі можна запропонувати дітям перетворитися в «супергероїв», які пізнають життя на новій планеті.

Наприклад, ви можете сказати: «В усіх супергероїв є секретні місії. Ваші секретні місії такі: мити руки, використовувати дезінфектор...»

Формулювати правила варто так: «Супергерої піклуються», «Супергерої можуть» замість «Ми з вами повинні».

Для того щоб допомогти дітям навчитися тримати дистанцію, запропонуйте їм уявити, що в кожного є невидимий захисний скафандр на відстані витягнутих рук, який не можна чіпати.

Щодня у дітей будуть перевіряти супергеройське здоров'я, тобто вимірювати температуру.

Розкажіть про це вихованцям і покажіть на іграшках, як це відбуватиметься.

Пояснюючи правила, зробіть акцент на тому, що дорослим не можна заходити до космічного корабля.

Адже потрібно попередити дітей, що батьки більше не заходять до приміщення групи.

Можна навіть придумати особливий спосіб прощання.

Як полегшити адаптацію та знизити тривожність

Сконтактуйте напередодні у онлайн-форматі.

Буде ідеально, якщо напередодні ви влаштуєте й модеруватимете кілька зустрічей дітей у ZOOM.

У перший день в садку обов'язково проведіть «екскурсію».

Нагадайте, де потрібно роздягатися, де знаходиться туалет, а де – спальня, «закріпіть» за кожною дитиною ліжечко та шухляду для одягу.

У перший тиждень усі заняття повинні бути на третину коротшими.

Діти сильніше втомлюватимуться і можуть бути більш галасливими, гіперактивними або, навпаки, загальмованими й тривожними.

Якщо за час карантину в дітей змінилася вихователька, їх варто попередити заздалегідь.

Дуже добре, якщо напередодні вітального онлайн-дзвінка дітлахи побачать вашу фотографію (надішліть батькам своє фото з доброзичливим поглядом чи усмішкою).

У садку виховательки перебуватимуть у масках, тож діти орієнтуватимуться лише на голос й інтонації, тому їм важливо побачити ваше обличчя напередодні, ідентифікувати і встановити контакт.

Можна заздалегідь підготувати приміщення групи.

Наприклад зробити виставку – повісити на різні поверхні колажі з фотографіями дітей і їхніми малюнками (попросіть батьків принести свіжі роботи).

Це допоможе дитині відчувати, що простір уже опанований і безпечний.

[Як говорити з дітьми про коронавірус. 7 порад від експертів](#)

Важливо вигадати ритуали вітання й прощання.

Дуже добре, якщо це будуть відомі всім пісеньки, невеличкі віршики чи дотики, які зараз є безпечними.

У період адаптації разом із дітьми важливо використовувати тему дому.

Метафора будинку повертає дітям відчуття безпеки.

Можна малювати будинки, робити фігурки оригамі, будиночки із коробок, стільчиків, кубиків, лего.

Говоріть з батькам про правила адаптації.

Відповідайте на запитання про безпеку дітей, розкажіть про нові правила, які будуть впроваджені.

Адже що менше тривоги у батьків, то легше дитина адаптується.

Запропонуйте батькам для прощання із дитиною вигадати ритуал, який би нагадував маляті про родину: наклейку на ручку, браслет або малюнок у кишеньку.