

1

Поради батькам

Повертаємося до дитсадка

Відновіть звичайний розпорядок дня

Це важливо не лише для здоров'я маляти, а й для того, щоб дитина засвоювала правила, почувалася в безпеці, вчилася розуміти свої кордони й поважати кордони інших.



2

Поради батькам

Повертаємося до дитсадка

Влаштовуйте дитині онлайн-зустрічі з однолітками



Якщо садок не організував зустрічі дітей у ZOOM і дитина довгий час не контактувала з однолітками, уже зараз варто робити короткі (на 10-15 хвилин) онлайн-зустрічі. Важливо, щоб їх хтось модерував. Наприклад, модератором /-кою може бути вихователька або хтось із батьків з відповідним досвідом і компетенцією.

Модератор /-ка вітається, називає дітей на ім'я, у такий спосіб даючи кожному маляті відчуття власної важливості. Добре, якщо «на зустріч» діти завітають із улюбленою іграшкою і познайомлять одне одного зі своїми «друзями». Так відбудеться розширення власної території до «зовнішніх контактів». Згодом (якщо це дозволено в садку) таку іграшку можна взяти з собою, адже вона вже «знайома з іншими людьми». Такі зустрічі варто проводити регулярно, але не надто часто: двічі на тиждень буде достатньо.

Пам'ятайте: на онлайн-зустрічах дорослі мають бути поруч! Після них дітям важливо відпочити, адже можливе перебудження.

3

Поради батькам

Повертаємося до дитсадка



Готуйтеся до першого дня разом

Виберіть разом із дитиною найкомфортніший одяг. Важливо, щоб його не потрібно було одягати та знімати через голову. Виберіть також іграшку, яку пізніше маля зможе брати з собою до садочка, коли це буде дозволено.

Поради психологині Світлани Ройз



unicef 



МІНІСТЕРСТВО
ОСВІТИ І НАУКИ
УКРАЇНИ

4

Поради батькам

Повертаємося до дитсадка

Мрійте разом



Можна розповісти дитині, про що мрієте ви. Приміром: «Я мрію повернутися до роботи. Уявляю, як одягну оцей улюблений одяг і ось це взуття. Як думаєш, мені пасує?»

А потім запропонуйте обговорити мрії маляти: «Давай помріємо, як ти збираєшся до садка? Що ти захочеш одягти в перший день? Якою дорогою підемо?» Уявіть разом, як ітимете обраним дитиною шляхом.

5

Поради батькам

Повертаємося до дитсадка



**Пограйтеся
в супергероїв**

Пограйтеся разом із дитиною в те, про що вам розкажуть вихователі, наприклад, обіграйте нові правила. Покажіть, як вимірюють температуру. Будь ласка, попередьте, що це будуть робити не лише вдома, а й у садку. Нагадайте про те, що будь-де важливо мити ручки. Можна також погратися в супергероїв здоров'я, які миють руки, не тягнуть ручки до рота, вимірюють температуру, чхають у лікоть, пам'ятають, що зараз можна пропонувати лише такі ігри, у яких ми не торкаємося одне одного. Розкажіть, що група може мати інший вигляд – не такий, як зазвичай. Завершіть розмову заохоченням: «Цікаво, якою ж вона буде? Буду чекати твоїх розповідей із подорожі».

6

Поради батькам

Повертаємося до дитсадка

**Поясніть
нові
правила**

Важливо пояснити дитині, що зараз вам не можна буде заходити в групу. І прощатися ви будете трохи раніше, а не в звичному місці. Придумайте разом ритуали прощання – «чарівні слова і доторки».



Поради психологині Світлани Ройз



unicef 



МІНІСТЕРСТВО
ОСВІТИ І НАУКИ
УКРАЇНИ

7

Поради батькам

Повертаємося до дитсадка



Як діяти в перший день

- Коли зранку прощатиметеся з малям у садочку, обов'язково запевніть: «Я заберу тебе, і ми підемо гуляти / додому гратися».
- Знайдіть можливість або лишити дитину до обіду, або забрати цього дня раніше.
- Відсвяткуйте перший день маляти в садку або подаруйте щось, про що дитина мріяла.
- Якщо дитина притискається до вас і не хоче відпускати — не поспішайте, дайте дитині ще побути з вами. Наприклад, запропонуйте їй покласти ручку на своє серце і прислухатися, як там звучить ваш голос: «Люб-лю! Люб-лю! Моя любов завжди в твоєму сердечку».

Повертаємося до дитсадка

**Будьте
терплячими
під час
адаптації**



- Пам'ятайте, що після тривалого карантину дітям може бути складно розлучатися з вами. У перший тиждень вони можуть повертатися додому вередливими й збудженими, а після вихідних – не хотіти йти до садка.
- Придумайте свій ритуал або «секретні слова» для прощання й зустрічі.
- Критичний день адаптації – третій. Дуже важливо, щоб цього дня до дитсадка дитину відводила найтерплячіша близька людина.
- Перші дні в садку – величезне фізичне й емоційне навантаження на маля. Тому дитина може швидше втомлюватися й вередувати.

Повертаємося до дитсадка

**Що потрібно
«внутрішньому
котику
і собачці»?**



Для того, щоб полегшити адаптацію в садку, пограйте з малям у гру про «внутрішнього котика чи собачку». Поясніть, що в кожного з нас є такий котик або собачка. І йому важливо їсти, гуляти, а також, звісно ж, пісяти і какати. Пам'ятайте: період адаптації закінчується тоді, коли дитина дозволяє собі попісяти в садку (какають діти рідко). Це говорить про те, що дитина почувається у безпеці настільки, щоб «відпустити», перестати контролювати щось важливе для неї.

10

Поради батькам

Повертаємося до дитсадка



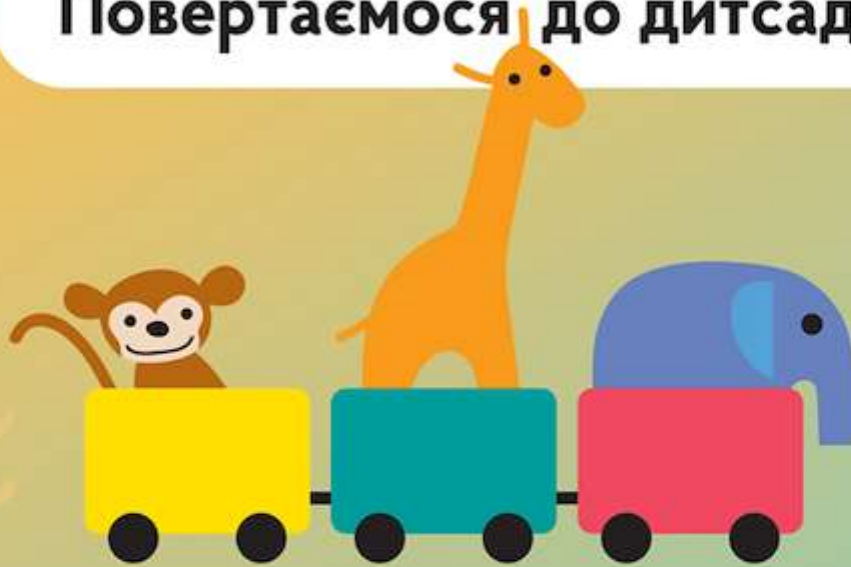
Навчайте «інтимних правил»

Нагадуйте про те, що існує «правило трусиків». Це означає, що в усіх нас є інтимні частини тіла: на них не мають права дивитися або до них не мають права торкатися інші без нашого дозволу або згоди.

11

Поради батькам

Повертаємося до дитсадка



**Пояснюйте
про особисте
й спільне**

Розкажіть, що в усіх нас є особисті речі й іграшки, якими ми не зобов'язані ділитися, якщо не хочемо. Є чужі іграшки – ті, які ми беремо лише з дозволу власників, а є спільні – ними ми граємося разом, домовившись про такі ігри.

12

Поради батькам

Повертаємося до дитсадка

**Ви – найкращі батьки
для своєї дитини**

Якщо дитина починає поводитися поруч із вами гірше, ніж у садку (або в присутності інших людей)... радійте. Це означає, що саме у вашій компанії маля розслабляється, а отже, довіряє на всі сто!

