

## Поцілунок у долоньці, або Як допомогти дитині звикнути до дитячого садка

Час минає швидко. І одного разу малюк стає вихованцем дитячого садка. Перехід від домашнього затишку до групової організації життєдіяльності для більшості малят стає серйозним стресом. Чи можливо зменшити емоційне напруження, пов'язане з адаптацією до нових соціальних умов дитячого садка?  
Так, можливо. Як це зробити — радить фахівець



### Визначте межі свободи

Не варто бездумно дотримуватися ідеї свободи виховання. Свобода — це добре, але в певних межах. У першу чергу важливий порядок, тому побудуйте межі, у яких даватимете дитині свободу. Якщо пустити дитину на самоплив, то ні про яку свободу не йтиметься. Свобода — це завжди **відповідальне волевиявлення**. В іншому разі буде хаос.

### Запровадьте ритуали

Якщо хочете допомогти дитині легко ввійти в оточення дитячого садка, пам'ятайте про те, що вдома **мають бути правила**, чіткий регламент дії, деякі ритуали. Вони допоможуть дитині підготуватися до сну, виконати гігієнічні процедури, зібратися на прогулянку та повернутися з неї тощо. Якщо їх виконувати вдома систематично, то ви легко разом із дитиною ввійдете в ритм життя дитячого садка. Так адаптаційний період пройде без ускладнень.



### Взаємодійте з педагогом

Коли ви вперше взаємодієте з педагогом, розкажіть, до яких ритуалів дитина привчена, щоб педагог міг це врахувати в адаптаційний період. Це можуть бути якісь слова, які ви зазвичай кажете дитині, коли вкладаєте спати, або особливі сигнали, які кажуть про початок прийому їжі, або якісь особливі умови, в яких відбуваються гігієнічні процедури. Якщо ви скажете про них педагогу, це дасть змогу **встановити наступність** і послідовність між вашими правилами та правилами, яких дитина має дотримуватися в дитячому садку.

## Підтримуйте емоційно

Але є ще один момент, пов'язаний з підготовкою до дитячого садка. Деякі діти дуже болісно переживають момент розлуки, для них це не просто емоційне потрясіння, а трагедія. Їм здається, що їх тут залишать назавжди, що батьки їх більше не будуть любити. Вони дуже сумують. Тому рідні мають допомогти дитині перейти до нового етапу життя в емоційному сенсі. Як це зробити? По-перше, не істерити самому. Забудьте про слова: «Ой, куди ж ти підеш? Ой, що ж на тебе чекає? Матуся сумуватиме за тобою. Я страждатиму». Намагайтеся розповісти про те, що всі діти та люди, що дорослішають, мають обов'язково ходити на роботу чи відвідувати дитячий садок або школу. І ви теж сумуєте, але ввечері ви всі зустрічаєтесь, і любов ваша від цього не зменшується.



## Підготуйтеся до розставання

Прочитайте разом із дітьми книжку Одрі Пенн «Поцілунок у долоньці». У ній розповідається про маленького єнота Честера, який також дуже хвилюється через підготовку до дитячого садка. І його мама, прощаючись із сином, залишала йому на долоньці поцілунок. Коли малюк дуже сумував за мамою, він міг пригорнути долоньку до щоби й відчутти, що мама його дуже любить. Поцілунок не змивався, навіть якщо руки мочили або мили. Ця ніжна історія показує, що емоційний зв'язок нікуди не подінеться. Скористайтеся цим прийомом, щоб полегшити момент розставання. Якщо на одязі дитини є кишенька, покладіть туди предмет, який об'єднуватиме вас навіть на відстані.

## Забезпечте поступовість

Добре якщо ви знайдете час, щоб поступово здійснювати цей розрив у просторі та часі. Спочатку залиштеся разом із дитиною в дитячому садку протягом якогось часу. Потім залиште малюка ненадовго — на півгодини чи годину. Потім — на пів дня. Поступовий перехід допоможе дитині впевнитися, що її не залишать у дитячому садку, що за нею обов'язково прийдуть, будуть її забирати, що люблять її не менше.



Нехай ці поради допоможуть вам із дитиною пережити цей непростий в емоційному сенсі перехід від родинного до суспільного виховання.

**Примітка.** Шпаргалку підготувала **Наталія Гавриш**, професор кафедри психології і педагогіки дошкільної освіти Переяслав-Хмельницького державного педагогічного університету ім. Г. Сковороди, провідний науковий співробітник лабораторії дошкільного виховання Інституту проблем виховання НАПН України, д-р пед. наук.