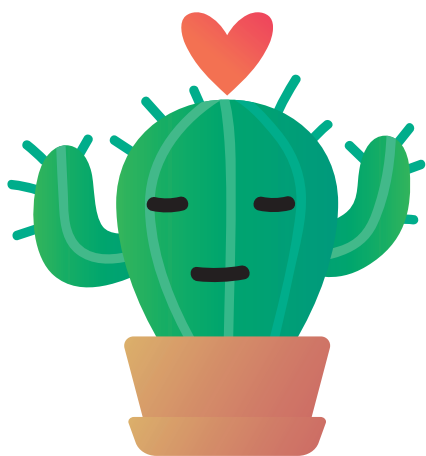


# Діти повертаються до дитсадка

Поради для педагогів  
психологині Світлани Ройз

## Знайомі незнайомі дітки

Педагоги можуть зауважити труднощі в адаптації й навіть певне повернення до адаптаційного періоду тих дітей, які вже відвідували садок. Діти, ймовірно, повернуться до садків тривожнішими, агресивнішими й «розгальмованими» — зі зміненим через карантин розкладом дня, з більшою потребою в близькості. У дітей, 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.

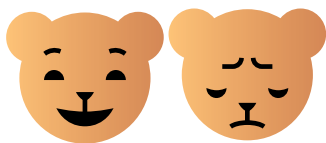


## Як працювати з емоціями дітей

Діти після карантину можуть інтенсивніше виявляти свої емоції. Перебуваючи в незвичній ситуації — без необхідного тілесного контакту, сенсорних стимулів, змушені постійно зберігати дистанцію, — вони відчують сильнішу, ніж зазвичай, напругу.

У дітей дошкільного віку ще не розвинений когнітивний контроль. Їм складно дотримуватися великої кількості правил і заборон. Тому можливі протести, істерики, емоційні вибухи. Тож важливо пояснювати дітям їхні почуття, говорити з ними про можливі емоції і реакції, заохочувати, звертати увагу на їхні успіхи й досягнення. Можна, наприклад, запевнити їх, що вони — справжні супергерої здоров'я, адже чудово справляються з усіма правилами та обмеженнями.

Ми не можемо щось забрати, не компенсуючи це чимось іншим. Якщо ми забираємо один вид контакту, один вид діяльності, то важливо запропонувати щось натомість. Наприклад, ви пояснюєте: «Це так складно — не торкатися одне одного ручками. Спасибі, що пам'ятаєте про це. Давайте зараз торкнемся одне одного поглядом (із самого серця)! Це не замінить «обіймашок» і «доганялок», але допоможе нам відчути близькість. Так ми відчуватимемо, що ми разом». Або: «Я бачила, як тобі хотілося це зробити, але ти стримався. Спасибі, що пам'ятаєш про наші супергеройські правила безпеки і здоров'я!»



Окрім того, разом із дітьми можна намалювати емоції: наприклад, веселе й сумне личка. Так дітки зможуть показувати ці личка, коли радіють або засмучені.

Якщо комусь сумно і потрібна допомога або підтримка — супергерої здоров'я завжди говорять про це прямо, а також допомагають одне одному.

Розкажіть дітям про те, що емоції — це сигнали, які допомагають нам зрозуміти, що з нами відбувається. Пояснійте, що всі емоції важливі й корисні. А ось наша поведінка, коли ми переживаємо якісь емоції, може

бути прийнятною чи непринятною. Наприклад, злість сигналізує про те, що потрібно себе захистити або що відбувається щось неправильно, на нашу думку. Сердитися — можна, захистити себе словом або жестом — потрібно. А ось робити боляче собі чи іншим — ні.

Ви можете вивчати з дітьми різні емоції. Для цього малюйте їх і «програвайте». Ставте запитання: «А коли ти сердишся? А коли радієш? А коли боїшся?» Важливо робити акцент на тому, що всі емоції допомагають нам бути в більшій безпеці й у контакті зі світом. Усі вони важливі й потрібні. Навіть страх, завдяки якому ми стаємо обережнішими й уважнішими.

Окрім того, можна зробити з дітьми «барометр емоцій», коли вони показуватимуть емоції жестами. Домовтеся, що коли малюкам радісно, вони триматимуть кулачок із піднятим догори великим пальцем, коли сумно — із пальчиком донизу, коли сердяться — розвернутим ліворуч або праворуч пальчиком.

Пам'ятайте: увага до емоцій і почуттів дитини — величезний внесок у підтримку їхнього здоров'я.

## Обговоріть із 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.

Можливо, вже на першій зустрічі всі дітки «перевтіляться» в супергероїв, які пізнають життя на новій планеті (в групі). Тема супергероїв універсальна й релевантна і для дівчаток, і для хлопчиків від 3,5 до 6 років.

Наприклад, буквально сидячи на підлозі з дітьми (чи на стільцях), ми говоримо «таємничим голосом»: «Зараз ми разом із усією групою і садком перетворюємося на космонавтів (супергероїв). Ти яким супергероем хочеш бути? А ти? Давайте намалюємо ваші герби — символи ваших суперздібностей!»

«Герби» потім варто повісити на видному місці або над ліжечками дітей, адже будь-який «символ сили» підвищує самооцінку. Продовжуйте: «В усіх супергероїв є секретні місії. Ваші секретні місії такі: мити руки, використовувати дезінфектор... (перераховуємо правила). Отже, із суперсекретним і супергеройським виразом обличчя підемо виконувати перші завдання, а я допоможу вам із ними впоратися».

## Супергерої можуть усе

Усі правила ідеально показувати за допомогою малюнків. Формулювати правила варто так: «Супергерої ПІКЛЮЮТЬСЯ...», «Супергерої МОЖУТЬ...» (а не «Ми з вами повинні...»).

### Приклади правил для супергероїв і супергероїнь:

«Супергерої ввічливості вітаються, прощаються, говорять “дякую” і “будь ласка”».

«Супергерої здоров’я заряджають свої “батареї”, тобто роблять зарядку, а також дають тілу відпочити: сплять, гуляють і дихають свіжим повітрям, п’ють воду».

«Супергерої безпеки дотримуються правил гігієни: миють руки, користуються антисептиком, за потреби вдягають маску, вимірюють температуру, самі не йдуть з майданчика, ніколи нікуди не йдуть із незнайомою людиною».

«Супергерої дружби питають дозволу перед тим, як узяти чужу іграшку, пропонують допомогу, піклуються про друзів».



## Одягаємо скафандри

Для того щоб допомогти дітям навчитися тримати дистанцію, запропонуйте їм уявити, що в кожного і кожної з нас є невидимий захисний скафандр. І він закінчується «ось тут». Коли до нас хтось підходить ближче, ніж там, де закінчується наш «скафандр», ми виставляємо ручки вперед і говоримо: «Стоп, тут мій скафандр, його не можна зачіпати».

## Перевірка супергеройського здоров'я

Щодня у діток будуть перевіряти супергеройське здоров'я, тобто вимірювати температуру. Розкажіть про це вихованцям і покажіть на іграшках, як це відбуватиметься.

## Космічний корабель тільки для діток



Пояснюючи правила, зробіть акцент на тому, що дорослим не можна заходити до нашого космічного корабля (адже потрібно попередити дітей, що батьки більше не заходять до приміщення групи). Щоб полегшити засвоєння цього правила, запропонуйте гру: «Як ми будемо прощатися з тими, хто залишається на Землі й чекатиме на наше повернення? Ми помахемо ручкою, прикладемо її до серця й надішлемо повітряний поцілунок? Або просто обнімемося? Давайте разом придумаємо наш супергеройський космічний план прощання з батьками!»

## Перший день у садку

Обов'язково проведіть «екскурсію» садком. Нагадайте, де потрібно роздягатися, де знаходиться туалет, а де — спальня. Ще раз «закріпіть» за кожною дитиною його / її 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.

## Як полегшити адаптацію й знизити тривожність

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



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

Добре, якщо ви зможете заздалегідь підготувати приміщення групи. Зробіть «виставку»: повісьте на різні поверхні колажі з фотографіями дітей і їхніми малюнками, попросіть батьків принести свіжі роботи. Коли дитина бачить свій портрет, упізнає те, що вона сама зробила, то відчуватиме, що це «її» простір — уже опанований і безпечний.

Важливо вигадати ритуали вітання й прощання. Дуже добре, якщо це будуть відомі всім пісеньки, невеличкі віршики чи дотики, які зараз є безпечними, —

п'яточками або літками. Це також може бути вигук, який дітки разом виголошуватимуть після кожної «перемоги»: наприклад, «СуперМи!»

У період адаптації разом із дітьми важливо використовувати тему дому — малювати будинки, робити фігурки оригамі, будиночки із коробок, стільчиків, кубиків, лего. Метафора будинку повертає дітям відчуття безпеки.

## Як компенсувати нестачу тактильної взаємодії

Робота з тістом, глиною та фетром не замінює, але дещо компенсує нестачу тактильних контактів. Якщо МОЗ не рекомендуватиме, перелічені матеріали можна замінити на крупи, кінетичний пісок, легкі схеми оригамі або індивідуальні набори пластиліну чи пальчикових фарб.

Запропонуйте батькам (якщо це не буде заборонене санітарними нормами) принести із дому невеличкий плед або великий шарф, щоб дитина могла укутатися ним під час сну. Адже тривожитися й опиратися «тихій годині» малята можуть почати сильніше. Ці речі служитимуть тимчасовою заміною м'яким іграшкам, заспокоюватимуть малят і даватимуть їм відчуття домашнього затишку.

## Працюйте з батьками

Важливо говорити і з батькам про правила адаптації. Відповідайте на запитання про безпеку дітей, розкажіть про нові правила, які будуть упроваджені. 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 кишеню.

## Кольорові дні впорядковують нове довкілля

У перший тиждень після відкриття садка можна робити «кольорові дні». Для цього можна використовувати одяг, у якому приходять діти, іграшки, декор і навіть аркуші кольорового паперу, що висять на стінах. Також запропонуйте гру «Знайди в кімнаті колір».

### ЖОВТИЙ

прискорює обмінні процеси,  
додає оптимізму.

### червоний

можуть дуже любити діти 4–5 років,  
тобто у віці, коли вони опановують  
слова з «р» і пізнають межі агресив-  
ності (тож із червоним кольором  
важливо не переборщити).

### зелений

колір гармонізації, допомагає  
концентрувати увагу.

### синій

розслабляє (цей колір у дітей ще  
й пов'язаний із материнством).

Дорогі вихователі, щиро дякуємо за турботу про дітлахів!