

Дитина повертається до дитсадка.

Період адаптації.

(психологічні поради батькам)

Майже 3 місяці домашньої ізоляції в наслідок карантину – це чимало! Такий довгий період без відвідування дитячого садка неминуче приведе до адаптації.

Різні діти **період адаптації** перенесуть по-різному. Легше і спокійніше її перенесуть діти, які в період карантину продовжували дотримуватись режиму наближеного до режиму дитсадка і, навпаки, дітям, батьки яких в період карантину надали волю послабленню та не притримувались будь якого режиму, буде набагато важче.

Про що потрібно пам'ятати батькам?

Перш за все розуміти, що дитина під час повернення в садочок знову переживає зміни у своєму житті. Тим паче, що у зв'язку з ситуацією, введені деякі правила поведінки, яких раніше не було (часте миття рук, дистанція між дітьми тощо).

Будь які зміни супроводжуються переживанням та проявами різних емоцій: смутком, тривогою, страхом і, навіть, агресією. Діти можуть переживати дискомфорт, напругу, з якими їм самотійно важко справлятися.

Головна задача батьків в цей період бути для дитини підтримкою та провідником в подоланні дискомфорту.

ГОЛОВНІ ПОРАДИ:

- Якщо ви не притримувались під час карантину режиму в домашніх умовах, то намагайтесь його відновити або створити. Це дасть дитині відчуття спокою та стабільності.
- Емоційно підтримуйте свою дитину. Ви знову менше проводите з ним часу, тому компенсуйте це якістю спілкування. Найчастіше обіймайте дитину. Питайте про її почуття. Якщо їй страшно, то говоріть: «Я знаю, що ти сумуєш, що тобі буває страшно. Коли відбувається щось нове, завжди спочатку страшно, а потім звикаєш і стає цікаво. Ти молодець, ти сміливий, я пишаюся тобою. В тебе все вийде" (особливо з дітьми молодшого дошкільного віку та дітей інтровертів

- Дуже важливо відчувати межу, що відокремлює повагу батьками бажання дитини і потакання дитячому капризу; хорошою профілактикою ранкових дитячих примх є впевненість батьків в своїй позиції, ранок без зайвої суєти, оптимізм і почуття гумору.
- Дозволяти дитині проявляти свої почуття.
Часто батьки не дозволяють дитині переживати свої емоції: «не плач...», «а ну, заспокойся...», «перестань...». Це велика помилка. В цей час її просто треба підтримати: «Я розумію, як тобі важко...», «Я хочу тобі допомогти...» Так дитина легше і скоріше навчиться справлятися зі своїми переживаннями та відчуватиме підтримку, турботу та любов від своїх батьків.
- Вчити дитину правильно проявляти свої почуття.
Коли дитина плаче, її можна заспокоїти, це зрозуміло і прийняти легше. А от як бути з агресією, чи можна її проявляти?
Злість така ж важлива емоція, як інші і проявляти її потрібно! Більш того, її не можна придушувати. Злість нікуди не зникає, а трансформується в образ, як з часом також може проявитись, але ще з більшою силою. А може проявитись на психосоматичному рівні – у вигляді захворювання.
Отож, сердитися — можна, захистити себе словом або жестом — потрібно. А ось робити боляче собі чи іншим — ні.
Намагайтеся, вчити дитину проявляти свою злість, промовляючи про неї: «Я зараз дуже злюсь», «Я не в собі від ярості». На фізичному рівні ми також можемо показати, що злість можна проявити, але не на оточуючих, а, наприклад, побити подушку чи рвати папір...
Таким чином ми вчимо конструктивно переживати свої неконструктивні емоції!

Якщо ви не справляйтесь самотужки, то звертайтеся до психолога.
Головне, щоб вам і вашій дитині було добре!