



ПЛАТФОРМА
РОЗВИТКУ
ДОШКІЛЬНЯТ



ПУТІВНИК ДЛЯ РОДИНИ: ЯК ДОПОМОГТИ ДИТИНІ АДАПТУВАТИСЯ ДО САДОЧКА

Підготувала
Світлана Ройз,
дитяча психологиня

ПУТІВНИК АДАПТАЦІЇ РОДИНИ ДО САДОЧКА

Адаптація до садочка — процес, важливий для всієї родини. Знайомства з новим середовищем, новими людьми, розкладом, новим ритмом життя. Процес, в якому всі набувають нової ролі. Адаптація до садочка вважається однією з закономірних родинних криз. Щоб всім якомога легше пройти цей етап — ми можемо зробити його більш передбачуваним, безпечним і ... радісним. Це час — ще більшої близькості та відчуття надійності.

Ми часто говоримо «дитина адаптується до садочка», ніби це задача лише для неї. Насправді адаптується вся родина. Це знайомство з новим середовищем, новими людьми, розкладом, іншим ритмом життя, і кожен із нас у цей час набуває нової ролі. Психологи навіть відносять цей етап до закономірних родинних криз. І це нормально: криза в цьому випадку — якраз про зростання.



Добра новина в тому, що ми можемо зробити цей перехід більш передбачуваним, безпечним і навіть радісним. Не «пережити будь-якою ціною», а прожити разом — так, щоб дитина винесла з нього головне відчуття: світ до мене дружній, і навіть у новому місці я не сама.

1.

СТВОРЮЄМО ВІДЧУТТЯ БЕЗПЕКИ І БЛИЗЬКОСТІ

ЧОМУ ЦЕ ВАЖЛИВО?

Чим менший вік дитини, тим більше вона залежить від опори, яку дає близький дорослий. Саме відчуття безпечної прив'язаності допомагає нервовій системі заспокоюватися. І саме цей стан допомагає досліджувати нове й поступово звикати до змін. Те, що стало рутинною, постійною «родиною практикою» — може стати місточком близькості, дає безперервне відчуття зв'язку з рідними навіть тоді, коли вони не поруч.

Ритуали близькості

Обійманці — ритуали прощання та зустрічі, нагадування про близькість.

Як гратися в обійманці? Оберіть будь-яку «обіймальну» картку випадковим чином чи якусь певну, за бажанням. Це будуть обійми, які ви відтворите з дитиною. «Зіграйте» в ці обійми. Потім разом займіться виготовленням поробки. Дитина може захотіти її розфарбувати самостійно чи запропонує приєднатися до цього процесу. Можна створювати власні малюнки.

Запам'ятайте ті види обіймів, які вам найбільше припали до душі, й час від часу нагадуйте про них одне одному, запитуйте: яких обіймів зараз хочеться? Картки можуть стати вашим секретним словом-паролем.

Наприклад, при прощанні чи при зустрічі ви просто скажете: «обійми ведмедика», і обоє знатимете, про що мова. Чи просто обіймайтеся як кенгуру чи як кошенята. А може, ви вигадаете власні секретні обіймасики? Головне, щоб цей досвід був теплою, приємною та веселою грою. Обіймайтеся, будь ласка, найтеплішими обіймами. Тими, які самі вигадаете, чи запропонованими в цих картках. Близькість зцілює й додає сил.

Скачати ігрові картки



Домовитися про маленький незмінний ритуал (долонька до долоньки, поцілунок, секретний жест, рука на серці, іграшка, що пришита до кишеньки, татушка на руці, малюнок на зап'ястку, парні браслетики, поцілунок в долоньку, секретне слово).



ЧОМУ ЦЕ ВАЖЛИВО?

Наш мозок постійно оцінює: «Тут безпечно чи ні?». Чим більше знайомого у новому просторі, тим спокійніше почувається нервова система дитини. Тим легше дитина буде досліджувати простір, тим більше сил залишається на гру, знайомство, навчання й спілкування.

Коли дитина знає, де її шапка, туалет, хто вихователь і як проходить день, рівень невизначеності зменшується.

**У цьому можуть допомогти**

- ◆ Брошура «Ігри з дітьми для (ре)адаптації в садочку». Добірка ігор та тем занять для дітей 3–6 років із використанням підручних матеріалів. Сенсорні ігри й тактильні контакти нічим замінити неможливо. Проте їх нестачу можна принаймні частково компенсувати за допомогою ігор і спеціальних занять, які даватимуть дітям відчуття безпеки, близькості й трансформуватимуть напругу.
- ◆ Якщо є можливість, попросити співробітників садочка зробити фотографії приміщення, щоб показати їх дитині.
- ◆ Провести екскурсію, щоб показати дитині маршрут, де туалет, де шапка, де можна пити воду, де діти грають, де відпочивають.
- ◆ Запитати, які в садочку правила і вивчити з дитиною.
- ◆ Познайти дитину з розкладом дня, щоб вона знала який буде графік.

[Скачати брошуру](#)
**Квест-чек-лист першого знайомства**

Коли дитина вперше прийде знайомитись, можна підготувати такий квест-чек-лист:

Я знаю:

- | | |
|---|---|
| ☐ де моя шапка | ☐ де моя шапка |
| ☐ де можна помити руки | ☐ де можна помити руки |
| ☐ де можна відпочити | ☐ де можна відпочити |
| ☐ де іграшки | ☐ де іграшки |



ЧОМУ ЦЕ ВАЖЛИВО?

Діти навчаються насамперед через гру. Коли ми заздалегідь програємо можливі ситуації, мозок створює своєрідну «карту дій». Якщо така ситуація виникне в реальному житті, дитині буде легше пригадати, що можна зробити, і звернутися по допомогу. Те, з чим дитина познайомилась у грі — стає частиною її безпечного досвіду та простору.

**Ігри, які допомагають прожити ситуації наперед**

«А як зробиш ти» — гра, яка сприяє здобуттю навичок, необхідних дітям дошкільного віку для гармонійного розвитку. Навчання відбувається через картки-історії та розмови, запитання й відповіді. Потребує модерації.

Скачати



З дошкільнятами розклад дня можна не лише проговорити, а й програти в ролях з улюбленими іграшками.

Звернути увагу в рольових іграх на ситуації:

- ✓ хочу в туалет
- ✓ хочу пити
- ✓ не встигаю вдягатися
- ✓ не можу застібнути куртку чи чобітки
- ✓ сумую за мамою
- ✓ не знаю, як познайомитися
- ✓ хтось узяв мою іграшку
- ✓ хочу гратися сам
- ✓ не хочу ділитись чи зі мною не поділились
- ✓ впав-впала, щось болить
- ✓ щось розлили
- ✓ не зрозуміли завдання
- ✓ мені потрібна допомога

Дитина в грі разом з нами вчиться говорити

- ✓ «мені сумно»
- ✓ «мені страшно»
- ✓ «я втомився»
- ✓ «хочу води»
- ✓ «хочу до туалету»
- ✓ «мені потрібна допомога»
- ✓ «повторіть, будь ласка»
- ✓ «дякую»
- ✓ «вибач»
- ✓ «я ще не вмію»
- ✓ «я помилився-помилилась»

Нам важливо донести до дитини, що просити допомогу — дуже важливо.

Дружба

Уміння дружити не з'являється само собою. Домовлятися, чекати своєї черги, чути відмову, відстоювати свої кордони, миритися — це важливі навички, які формуються поступово.

Для цього можна використовувати власні іграшки або ляльковий театр «Іскорки суперсил» — частину однойменної програми для гармонійного розвитку дітей 2–6 років. Крім лялькового театру, до неї входять розмальовки, книжка казок, мультфільми та настільна гра, об'єднані спільними персонажами — Міо, Пум, Бринь і Жуж. Через їхні пригоди дитина природно вчиться взаємодіяти зі світом, дорослими й однолітками, розпізнавати та проявляти емоції.

Скачати «Іскорки суперсил»



Разом пограйте в сюжети:

- | | |
|-----------------------|-------------------------|
| ✓ як познайомитися | ✓ як домовлятися |
| ✓ як запросити до гри | ✓ як чекати своєї черги |
| ✓ як подякувати | ✓ як ділитися |
| ✓ як чемно відмовити | ✓ як миритися |
| ✓ як прийняти відмову | |



ЧОМУ ЦЕ ВАЖЛИВО?

Маленькі діти вчаться спочатку відчувати зміни у своєму тілі, а вже потім зможуть зрозуміти й назвати свої емоції. Якщо дитина вчасно вміє розрізняти свій стан та потребу, сказати: «Я втомився», «Мені страшно», «Я хочу пити», «Мені потрібна допомога», вона почуватиметься більш безпечно і їй набагато легше отримати підтримку дорослого.



«**Муркотлива гра**» — розвиває тілесну усвідомленість, допомагає розпізнавати емоції та потреби.

Перейти до гри



«**Приховані дари**» — допомагає дитині знаходити власні внутрішні опори, помічати свої сильні сторони. Ми допомагаємо їй відчути — я маю силу!

Перейти до гри



Плакати, які були розроблені для садочків, містять прості рецепти заспокоєння для різних ситуацій.

Переглянути плакати



Харчування та особливості дитини

Важливо повідомити вихователів про алергічні реакції, продукти, які дитина не любить чи не їсть, попросити не змушувати їсти.

Дитині важливо нагадати, що в садочку всі діти їдять ті самі страви, що це не кафе, в якому можна самому обирати меню.

До початку відвідування садочка можна створити невеличку анкету для вихователів, у якій зазначити особливості дитини, що їй допомагає заспокоїтись, алергії, важливі сімейні події та все, що допоможе дорослим краще зрозуміти дитину.



ЧОМУ ЦЕ ВАЖЛИВО?

Сумувати за близькими — природно. Це не означає, що дитина не готова до садочка або що адаптація проходить погано. Сум — це один з проявів прив'язаності. Він говорить про те, що стосунки з нами для дитини важливі.

Коли поруч є дорослий, який розуміє стан дитини, приймає почуття дитини, може їх витримати, й допомагає їх прожити, поступово дитина формує досвід: розлука закінчується зустріччю.

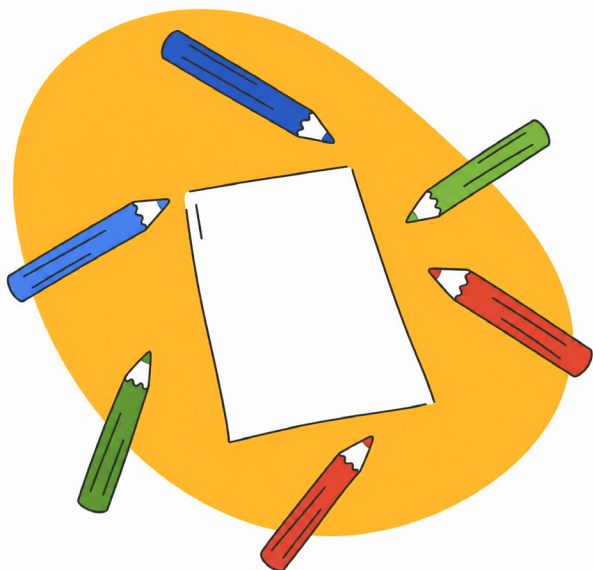
Важливо не поспішати будь-якою ціною відволікати дитину від суму, а допомогти їй його прожити. Це вчить дитину важливій навичці — витримувати невизначеність і різну інтенсивність емоцій.

Дитина може сумувати, потім захоплюватися грою, знову згадувати про маму чи тата і знову повертатися до гри. Це природний процес адаптації.

**Плакат «Коли я сумую — я можу...»**

Разом із дитиною можна створити плакат:

**«КОЛИ Я СУМУЮ
ЗА МАМОЮ АБО ТАТОМ
(РІДНИМИ), Я МОЖУ...»**



- ◆ обійняти іграшку
- ◆ подивитися у вікно
- ◆ попросити вихователя посидіти поруч
- ◆ намалювати малюнок для мам чи тата
- ◆ потримати маленький «секретик» із дому — іграшку, ґудзик, щось, що пришите в кишенці
- ◆ торкнутися браслетика
- ◆ покласти руку на серце і послухати, як воно б'ється
- ◆ торкнутися тимчасового татуювання чи малюнка на руці
- ◆ прикласти до щоки долоньку, яку поцілувала мама чи тато
- ◆ згадати, що мама або тато обов'язково повернуться

Після зустрічі можна використати різні обійми з практикуму «Обійманці» — вони допомагають відновити відчуття близькості ☺.

Скачати ігрові картки



ЧОМУ ЦЕ ВАЖЛИВО?

Кожному з нас важливо наочно бачити та відмічати свій прогрес. Кожна навичка, кожне відчуття «Я можу» додає впевненості, сили та бажання пробувати нове, а також допомагає не боятися помилок.

Разом з дитиною можна відзначати успіхи сонечками, зірочками чи іншими символами.

**Наприклад, я вмію**

- ✓ мити руки
- ✓ чистити зуби
- ✓ їсти ложкою
- ✓ вдягатися
- ✓ знаходити свою шафку
- ✓ витирати руки рушником чи серветкою
- ✓ користуватися туалетом
- ✓ повідомити, якщо потрібна допомога
- ✓ прибирати за собою
- ✓ складати речі
- ✓ знайомитися з іншими



7.

ДЛЯ БАТЬКІВ

Дитина адаптується легше, якщо вона знає: хто її забере, коли приблизно це буде (після сну, перед сном, коли стрілочка на годиннику буде...), що вихователь може допомогти, але його/її потрібно попросити допомогу, що ми також сумуємо за дитиною і водночас радіємо, що вона грає і у неї є друзі.

Ми уважні до того, як дитина грає з іграшками після садочка, які сюжети, чи не почали іграшки ображати одна одну, чи не карає і не б'є дитина улюблену іграшку. Через гру вона часто розповідає про свій день. Якщо іграшки постійно сваряться, карають одна одну, б'ються або когось виключають із гри, це може бути сигналом, що дитині потрібна додаткова підтримка.

Перші тижні дитина може бути більш втомленою, чутливою, плаксивою або, навпаки, дуже збудженою. Це природна реакція нервової системи на зміни.

Перші тижні адаптації: важливо не зникати непомітно, не соромити за сльози, не обіцяти те, чого не можна виконати.

Після садочка дитині часто більше потрібні не додаткові заняття чи гуртки, а можливість побути поруч із близькими, погратися й відновитися.



ІДЕЇ ДЛЯ РОЗМОВ ІЗ ДИТИНОЮ ТА ІГОР, ЯКІ ДОПОМАГАЮТЬ РОЗВИВАТИ РІЗНІ НАВИЧКИ ДОШКІЛЬНЯТ, МОЖНА ЗНАЙТИ НА ПЛАТФОРМІ НУМО®.



Одна з неочевидних задач цього періоду — щоб дитина відчула, що світ до неї дружній. Що навіть у новому місці вона в безпеці, що є ті, хто її приймає й може допомогти, що вона бажана.

Саме це відчуття стає основою довіри — до світу, до людей і до себе самої.



**ЛЕГКИХ
ДОРОСЛІШАНЬ**