Рекомендації психолога по підготовці дитини до виходу в дитячий сад після карантину

1. Забезпечте дитині можливість на час ранкового пробудження добре виспатися. Можна кілька днів лягати раніше спати ввечері і вранці раніше вставати, щоб організм звик до нового часу підйому (у багатьох дітей за час карантину збився режим сну і неспання).

2. Формуйте позитивну установку на сад. Підготуйте всі необхідні речі разом з дитиною.

3. Будинки носите деякий час маску або респіратор, щоб дитина звикла до нового вигляду дорослого під час спілкування. Пограйте в гру "Одягни-зніми маску".

4. Розкажіть, покажіть і обов'язково програйте "безконтактна вимір температури".

5. Поясніть нові правила в саду. Ввічливо поясніть, що зараз вам поки не можна заходити в групу і прощатися ви будете трохи раніше, а не в звичному місці. Придумайте разом ритуали прощання - "теплі слова і дотику".

6. Обов'язково прощайтеся, не тікайте, залишаючи дитину. Говоріть йому, що обов'язково прийдете за ним.

7. Давайте будинку дитині більше уваги, тепла і ласки. Таким чином Ви компенсуєте ту нестачу мами протягом дня і ще раз переконуєте дитину, що мама його продовжує любити, а не покидає в саду, тому що більше не любить.

8. Приймайте почуття дитини. Виключити нотації, переконання ... Якщо дитина плаче в саду, сумує за мамою, ніколи не забороняйте його

почуття, не намагайтеся відразу ж переконати, що ці почуття марні. Просто прийміть їх, покажіть, що ви розумієте, що це нормально так відчувати. Скажіть: «Так, я бачу, ти дуже нудьгував / нудьгувала!» «Тобі було страшно, сумно, сумно ...», «Тобі хочеться поплакати, поплачь!».

9. Налаштуйтеся самі на позитивний лад, так як діти дуже відчувають тривогу дорослих. Спілкуйтеся з усіма співробітниками саду привітно і ввічливо.

10. Всі приватні питання вирішуйте з співробітниками саду в індивідуальному порядку, доброзичливо і без присутності дитини!

Приходьте! Будемо раді бачити!

Легкого Вам "виходу"!