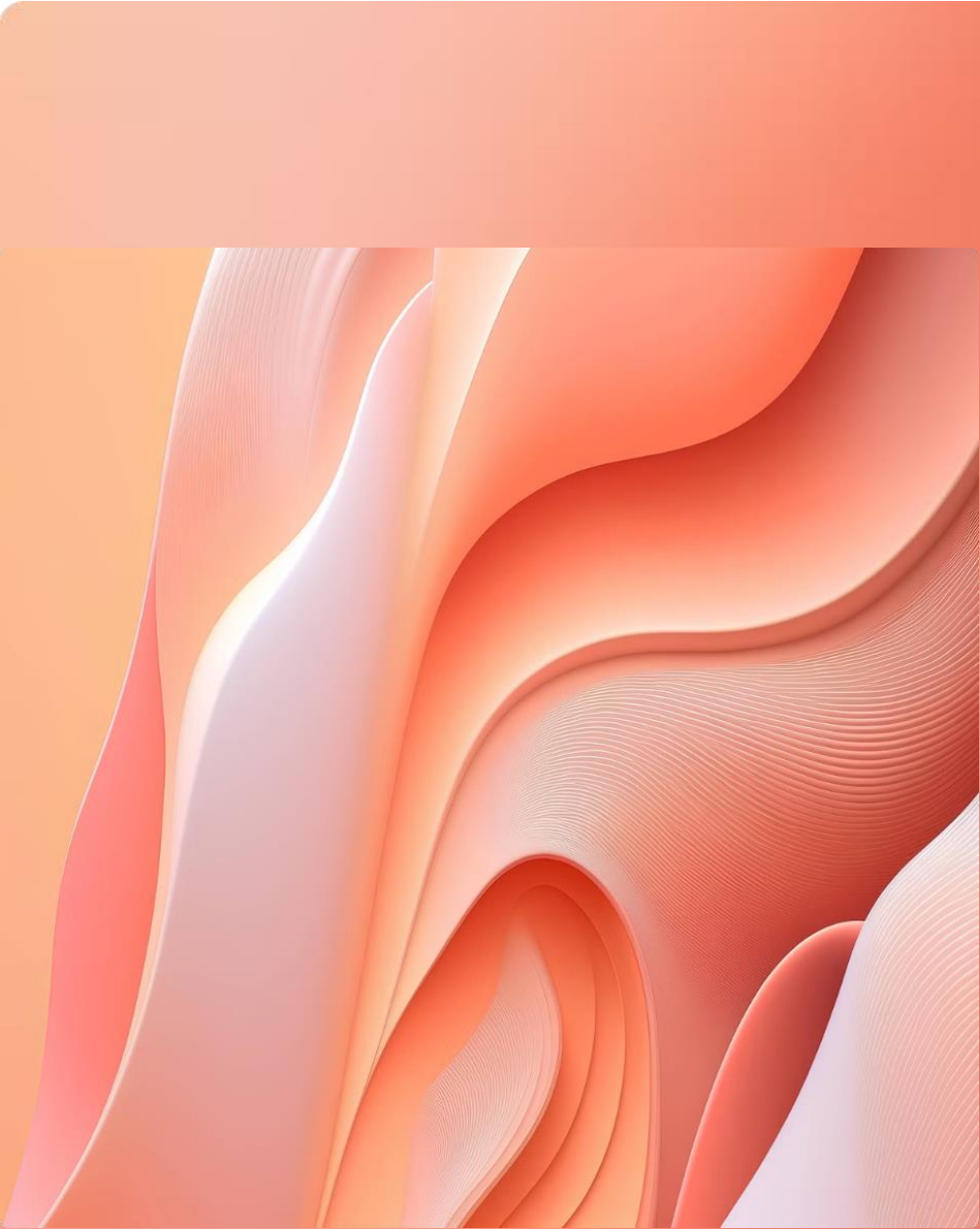




Чому дитина плаче в садочку зранку?

Якщо дитина вже не перший день відвідує садочок, але все одно плаче зранку, це може бути пов'язано з кількома факторами.

 by Марина Чорномиз



Фаза адаптації

Адаптація до садочка може тривати від кількох тижнів до кількох місяців. Навіть якщо спочатку все йшло добре, потім може настати період, коли дитина усвідомлює, що садочок – це не тимчасове явище, і починає протестувати.

- Тривалість адаптації індивідуальна.
- Можливі періоди протесту після початкового спокою.
- Важливо розуміти, що це нормальний процес.

Криза трьох років

Якщо дитині близько трьох років, вона може переживати так звану кризу трьох років – період, коли посилюється самостійність, але водночас виникають сильні емоційні прояви, включно з протестами й плачем.





Втома та емоційне виснаження

Дитина може просто втомитися від щоденних розлук,

нових вражень, великої кількості взаємодій.

Якщо вдома вона отримує більше спокою та уваги,

їй може бути важко щодня йти туди, де потрібно "вписуватися" в розпорядок.

- Щоденні розлуки можуть бути виснажливими.
- Велика кількість взаємодій потребує енергії.
- Вдома дитина отримує більше спокою.

Стрес або неприємний досвід у садочку

Якщо плач з'явився раптово після якогось періоду спокою, можливо, у дитини стався якийсь неприємний момент: конфлікт із дітьми, суворе зауваження від вихователя, страх перед якоюсь діяльністю (наприклад, денним сном або їжею, яка не подобається).

- Раптовий плач може свідчити про неприємний досвід.
- Конфлікти з дітьми можуть бути причиною стресу.
- Страх перед певними видами діяльності.





Зміни в сім'ї

Якщо вдома сталися зміни (наприклад, народження братика/сестрички, переїзд, конфлікти між батьками), дитина може відчувати потребу залишатися ближче до рідних, адже вона відчуває емоційну нестабільність.

- Зміни в сім'ї можуть викликати емоційну нестабільність.
- Дитина може потребувати більше уваги та підтримки.
- Важливо забезпечити дитині відчуття безпеки.

Що можна зробити?

1. **Розмовляти з дитиною** – спробуйте м'яко запитати, що саме їй не подобається в садочку.
2. **Налагодити ритуали прощання** – придумайте особливий ритуал (обіймашки, "секретне" рукостискання), щоб дитині було легше відпускати вас.
3. **Дати із собою щось "з дому"** – улюблена іграшка, носовичок із маминим ароматом або інший предмет може допомогти дитині почуватися спокійніше.
4. **Впевнено і позитивно відпускати дитину** – не показуйте власного хвилювання, говоріть із нею спокійно і впевнено.
5. **Запитати вихователя** – можливо, варто змінити підхід до адаптації або знайти рішення разом.

Терпіння та підтримка

Головне – терпіння та підтримка. З часом дитина звикне до нового режиму, якщо відчуватиме вашу любов і впевненість.

