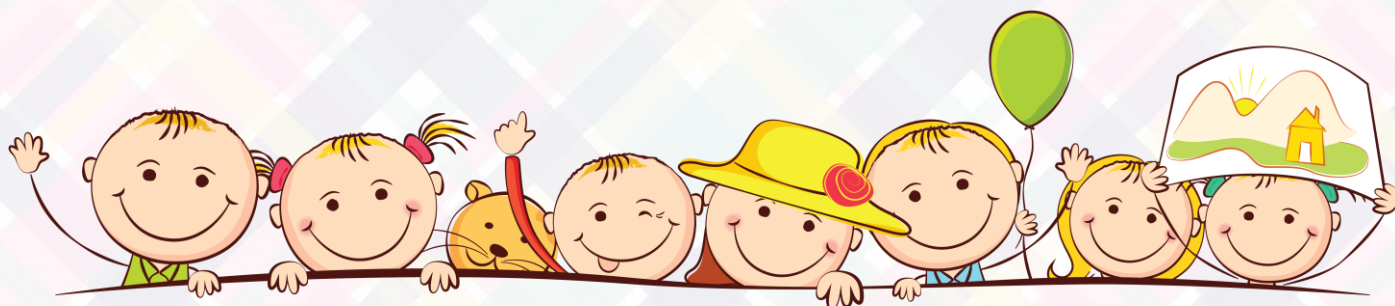


"Адаптація дитини до дитячого садка"

для батьків



«Адаптація дитини до умов ДНЗ»

Дитина приходить у ДНЗ, адаптація його до умов дитячого садку протікає часом дуже болісно. Відбувається серйозна перебудова всіх його систем і відносин з оточуючими людьми, перебудова звичних форм життя. Ця різка зміна умов може супроводжуватися важкими переживаннями, зниженням мовної та ігрової активності й нерідко позначається на здоров'я дитини.

Проблема адаптації – це проблема в основному дітей 3-го й 4-го року життя, тому що більшість дітей приходять в дитсадок саме в цьому віці. Найчастіше, проблеми адаптації, пов'язані з невідповідністю особливостей нових вимог характеристикам дітей групи за різними показниками, наприклад по випередженню рівня розвитку пізнавальної сфери й відставанню в сформованості необхідних культурно-гігієнічних навичок і навпаки.

Мають місце ситуації тривалої адаптації дітей до дитячого садку в силу невідповідності харчування в ДНЗ особливостям домашньої кухні родини малюка. Проблема адаптації до ДНЗ в старшому дошкільному віці - це одиничні випадки, тому більшою мірою психолог концентрує свою діяльність на оптимізації процесу адаптації дітей переддошкільного віку.

Як забезпечити емоційний комфорт під час перших днів відвідування ДНЗ?

Щоб полегшити адаптацію малюка з перших днів відвідування дитини, вихователь активно співпрацює з сім'єю. Працювати буде набагато легше, якщо педагог дізнається від батьків, про поведінку дитини вдома, про її звички й уподобання, індивідуальні особливості. Важливо, щоб мама відчула: вихователь опікується не взагалі дітьми, а бачить серед них її конкретну дитину й готовий брати до уваги всі її особисті відмінності.

Було б дуже добре, якби вихователь, зустрічаючи малюка вранці, й мовою, й жестами виявляв своє тепле ставлення до нього. Розташуватися треба так, щоб очі дорослого були на рівні очей дитини. Якщо вона охоче йде на контакт, варто взяти її за руку. Якщо ж малюк притуляється до мами - не наполягайте. Нехай мама тримає його за руку стільки, скільки він захоче. Зазначимо, що теплий, доброзичливий, уважний прийом обумовлює й перші враження дитини про

дитсадок, і її настрій, і готовність попрощатися з матір'ю, залишитися в групі. Так само важливо, щоб педагог тепло прощався з кожною дитиною.

Дорослий, який працює з новоприбулою дитиною має представитись малюку. Форма звертання може бути будь якою, яку малюк сам вважає прийнятною: скажімо, тьотя Оля, або просто Оля. Не варто наполягати, щоб діти раннього віку звертались до педагога на ім'я я та по батькові. Така «доросла», безумовно ввічлива, форма досить складна для малюка щодо її вимови. Потрібно ввести дитину в групу, познайомити її з дітками (спочатку з кількома, а знайомство з усією групою дітей слід зробити поступовим), звернути її увагу, як цікаво й весело граються малята; дати їй роздивитись іграшки; лагідно запевнити, що в дитсадку їй буде добре.

Перші контакти з дитиною - контакти допомоги й турботи. Вона має зрозуміти, що на вихователя можна покластися, як на маму, що він готовий допомагати й захищати в цьому новому місці.

Від початку перебування дитини в дошкільному закладі педагог має забезпечити, насамперед, психологічний і фізичний комфорт для дітей, пом'якшити труднощі переходу від домашнього (різного в усіх) до суспільного (однакового для всіх) способу життя.

У період адаптації дуже важливо проявити максимум терпіння до будь-якого з прохань і навіть вередувань дитини й заслужити її довіру, це - основне завдання вихователя. Допомагають дітям справитись з напруженням, стресами улюблені іграшки чи речі, принесені з дому - лялечка, іграшковий песик тощо. Ці предмети в садочку дитина може носити з собою, класти у свою шафу, а ляльку навіть брати на час денного сну до ліжка.

Налагодженню теплих стосунків сприяють й індивідуалізовані звертання. Малюки, які прийшли в дитсадок із сім'ї, не реагують на узагальнене «діти». Але звертатись до них слід з одного боку індивідуально, за ім'ям, а з іншого - наголошувати на приналежності до групи, вчити реагувати на звертання.

Якщо діти розуміють вихователя, їх легко навчити тим речам, з якими вдома вони не стикалися або звикли робити інакше. Звичайно, найважливішим

залишається індивідуальний підхід - слід пам'ятати, хто що вміє, в кого які проблеми (Марія не любить каші, Ірина засинає з своєю лялькою..)

Якщо діти розуміють вихователя, їх легко навчити тим речам, з якими вдома вони не стикалися або звикли робити інакше. Звичайно, **найважливішим залишається індивідуальний підхід** - слід пам'ятати, хто що вміє, в кого які проблеми.

Виходячи з типових для адаптаційного періоду труднощів зі сном, апетитом, нестабільністю гігієнічних навичок тощо, вихователю й няні-санітарці слід максимально враховувати вікові й індивідуальні особливості дітей. Якщо дитина погано їсть, недопустимо годувати її силоміць. Якщо не засинає, можна дати іграшку, посидіти з нею, заспокоїти, дозволити не спати, а просто полежати із заплющеними очима. Дітей з нестійкими гігієнічними навичками необхідно частіше запрошувати в туалет. Вони повинні мати запас змінного одягу й білизни.

У період адаптації дуже важливо проявити максимум терпіння до будь-якого з прохань і навіть вередувань дитини й заслужити її довіру, це - основне завдання вихователя.



«Роль улюбленої іграшки в адаптації до дошкільної установи»

Процес адаптації кожної дитини проходить індивідуально і залежить не тільки від особливостей дитини, але і майстерності педагога. Роль вихователя в процесі адаптації дитини раннього віку до ДНЗ полягає в забезпеченні сприятливого емоційного фону в групі і одним із засобів його діяльності може бути улюблена іграшка малюка, адже в дошкільному віці поширене спілкування з іграшкою, яка виступає як опора для внутрішнього діалогу, як друг і партнер по спілкуванню.

Відомо, що в житті багатьох дітей є улюблені іграшки, з якими малюки не розлучаються: з ними вони розмовляють, діляться радіщами і роздумами, з ними разом сплять, їдять, беруть їх на вулицю і в дитячий садок. Це так звані *«іграшки-подружки», здатні стати друзями і допомагати малюкові у важких ситуаціях. Близькість такого друга полегшує малюкові переживання небезпеки або самотності, дає відчуття своєї потрібності і самотійності.*

Практично у будь-якої дитини є пара улюблених іграшок, які він регулярно бере з собою купатися, обідати або спати. Це можуть бути ляльки, звірятка або машинки, яких малюк наділяє душею і характером, і вони стають його кращими друзями. В той же час ці іграшки набувають ролі манекенів, на яких відпрацьовуються різні побутові дії: висадження на горщик, одягання-роздягання, годування з ложечки. *Улюблена іграшка завжди супроводжує дитину, слідує за нею і робить її сильнішою і впевненішою в своїх вчинках.*

З урахуванням вищесказаного слід відмітити, *що улюблена іграшка сприяє адаптації дитини раннього віку до дошкільної освітньої установи і необхідна дитині для комфортного самовідчуття в проблемних ситуаціях.*

Аналіз літератури і спостереження за дітьми показують, що адаптація до дитячого садка – це складний процес, що супроводжується для дитини стресом і іншими негативними наслідками, тому саме в цей період улюблена іграшка може виступити як чинник, що полегшує процес адаптації.

З метою полегшення процесу адаптації дітей раннього віку до дошкільної установи можна брати з собою іграшку. Дитина самостійно вибирає улюблену іграшку, яку вона повинна принести в групу. При цьому батьки повинні говорити дітям приблизно наступне: «Малюк (звернення до дитини, яке найчастіше використовується удома), ти підріс і тепер став майже зовсім дорослим, тепер ти підеш в дитячий садок. А разом з тобою і виросла твоя улюблена собачка (ведмедик, зайчик і так далі), тому вона теж з тобою ходитиме в дитячий сад. Добре?». Також батьки спільно з практичним психологом можуть скласти «казки про улюблену іграшку», які батьки розповідали дітям безпосередньо по дорозі в дитячий садок. Протягом 30 днів з моменту надходження дитини в групу дитячого саду 1 раз на день (у другій половині дня) задавалися питання: «Як твоїй іграшці, подобається в дитячому садку? Як вона себе відчуває? Їй сумно або весело? Чим вона сьогодні займалася?» Всі бесіди з дітьми проводилися індивідуально. Крім цього, проводилися спостереження за тим, коли діти звертаються до іграшки, як часто і в які моменти. Всі спостереження практичним психологом заносились в протоколи.

На основі спостережень за взаємодією дітей раннього віку з улюбленою іграшкою були виділені наступні функції:

1. *Іграшка виконує функції психологічного захисту для дитини.* В період образи на інших дітей або дорослих, коли дитині особливо необхідно, щоб його хтось обійняв, пошкодував: 22 % всієї групи дітей звертається до улюбленої іграшки і 100% дітей, що важко адаптуються, до дошкільної освітньої установи.
2. *Улюблена іграшка виконує функції партнера по спілкуванню.* У перші дні перебування в дитячому садку гра, спілкування з однолітками або дорослими відсутнє із-за процесу адаптації і м'яка іграшка, принесена з дому, є єдиною давно знайомим «іншому». Близькість такого друга полегшує малюкові переживання небезпеки або самоти, дає відчуття своєї потрібності і самостійності.
3. *Іграшка виконує функції посередника між дорослим і дитиною, допомагає встановити емоційно позитивний контакт з дитиною.* Дітям, у яких

процес адаптації до ДНЗ носить тривалий і хворобливий характер особливо важко виступати ініціатором спілкування, тому як предмет спілкування вони вибирають улюблену іграшки.

4. *Улюблені іграшки дітей допомагають їм знайти відчуття свого «Я» і усвідомити особисті переживання.* Діти з важкою адаптацією до ДНЗ приписують їй свій емоційний стан: «Їй сумно», «Вона плаче», «Ведмедик чекає тата». Саме з своїми зайцями, ведмедиками і лисичками діти програють і переживають все, що з ними відбувається: сон, годування, гра, очікування батьків і так далі.

Діти раннього віку часто наділяють улюблену іграшку своїми рисами і «віддають» їй свої переживання.

Таким чином, введення улюбленої іграшки в процес адаптації до дошкільної освітньої установи допомагає дитині подолати різні негативні переживання, властиві дітям в даний період (страх, самоту, розлуку з батьками, зміни обстановки і режиму дня). *Щоденна присутність улюбленої і давно знайомої іграшки пом'якшує проходження процесу адаптації дитини раннього віку до ДНЗ і дає малюку відчуття захищеності і безпеки.*



«Хвороба малюка»

Дитина вперше почала відвідувати дитячий садок, і щойно настали перші осінні холоди, а багато дітей відразу ж почали хворіти. Та нікуди від дитячих недуг не подітися. Мамам залишається лише терпляче та з гідністю переживати всі недуги малюка, залишатися бадьорими, морально підтримувати і малюка, і решту рідних. Але багатьом це не завжди вдається? Адже тривога за здоров'я, і навіть, життя малюка інколи не відпускає тоді, коли дитина не хворіє. Мамі слід знати, що підвищена материнська тривожність може серйозно зашкодити маленькому хворому.

За довготривалими спостереженнями на 7-10 день початку відвідування дитиною дитсадка малюк хворіє на застудні захворювання, стривожені батьки звертаються до вихователів та практичного психолога з запитаннями: як урізноманітнити діяльність дитини в період хвороби і забезпечити спокій малюка протягом дня не розпестивши його, як організувати виховну діяльність не перериваючи процес адаптації?

Якщо нові іграшки дитина отримує тільки “ по святах ”, хвороба – не причина змінювати правила. І навпаки, ви маєте можливість дарувати малюку іграшки коли він здоровий. Тоді немає застережень в тому, що ви купите дитині іграшку, і під час хвороби – вона буде рада вашому подарунку.

Грати з малюком необхідно завжди, а не тільки під час хвороби. Якщо ви будете грати з малюком, дарувати подарунки тоді коли він хворіє, то це принесе менше користі. Займіть дитину, пограйтесь з нею чи почитайте книгу. Малюк з великим задоволенням прийме ліки, якщо спочатку “полікує ляльку”.

Але, якщо дитина вимагає все більше і більше уваги, не вступайте з нею в суперечки. Домовтеся з малюком який час ви проводите з ним, а який присвячуєте справам.

*Рекомендації батькам, які допоможуть не розпестити дитину
під час хвороби*

- Буде краще, коли дитина під час хвороби отримає іграшку неяскаву, безшумну, і не дуже велику.
- Під час хвороби приберіть подалі наступні іграшки: автомати, машинки з моторами, плачучих ляльок, яскравих і великих іграшок із плюші, конструктори, лабіринти, головоломки, тобто ті іграшки, які потребують від малюка розумових зусиль. В даний період дитині необхідний спокій.
- Будьте послідовні в своїх діях – та вчинках.
- Намагайтеся не робити для дитини привілегійованих умов в сім'ї, не робіть частих уступів тільки із за плачу чи поганого самопочуття. А якщо потрібно нарікнути дитині, то робіть це спокійним і ласкавим тоном.
- Не хваліть дитину, зверх міри, не запитуйте боязким голосом про її самопочуття.
- Зберігайте з хворою дитиною звичні для нього взаємовідносини (спокійний, дружелюбний вираз обличчя). Достатньо один-два рази в день цікавитись у дитини про її здоров'я, а не кожні 10 хвилин запитувати: “ Як ти себе відчуваєш? ”.
- В харчуванні дотримуватися правила “хоче - їсть, не хоче - не заставляйте”.
- В період хвороби будьте спокійні та упевнені, випромінюйте гарний настрій, і видужання малюка відбудеться швидко.



«Коли дитина не хоче спати»

Настає час коли батьки спільно з педагогами закладу приходять до спільної думки про готовність та бажання малюка залишитися спати в дитячому садку. Щоб забезпечити емоційний комфорт і спокій малюка, батьки можуть принести його речі: ковдру, подушку, піжаму, улюблену іграшку. Але для деяких дітей вкладання спати - одна з найболючіших проблем, і іноді необхідно без сліз та істерик малюка.

Одним із методів залучення дитини до сну є гра в казку, в яку дитина повірить і яка є надійним помічником в цій справі. Вихователю пропонується для прикладу казка “ Білосніжка та сім гномів ”, де роль Білосніжки грає сама вихователь, а гномиків всі діти, отже:

- гноми лягають спати і піднімаються в один і той час – за усім слідкує Білосніжка (вихователь);
- гномики, за день вони так стомлюються від праці, що засинають відразу, коли кладуть голову на подушку;
- жоден гномик не повинен плакати, капризувати, розмовляти і гратися, тому що буде заважати іншим заснути;
- спати можна тільки в своєму ліжечку. Білосніжка не дозволяє укладатися на дивані, на килимку чи взагалі не лягати в ліжко;
- якщо хтось із гномиків проснеться, то зовсім не обов’язково плакати і негайно звати Білосніжку (вихователя), яка дуже стомилася за день (персоналу групи не слід бігти по першому зову дитини, так як прокинувшись, вона з великим трудом зможе заснути знову);



Для батьків дитини та для персоналу групи важливо враховувати добові години сну, які необхідні дитині: від 12 місяців до 23 місяців – 12-15 годин, від 2 років до 6 років – 10-12 годин.

« Криза 3-х років»

Звикання до дитячого садка співпадає з кризою 3-х років. **Криза 3-х років - межа між раннім і дошкільним дитинством, це один із найскладніших моментів в житті дитини. Це – зруйнування , перегляд старої системи соціальних відношень, криза виділення свого “Я”.** До 3 років батьки найчастіше спостерігають серйозні зміни в своїй дитині: вона становиться егоїстичною, впертою, капризною. В цей період проходить важливий психічний процес вираження свого “Я”, це спроба дитини самостійно подовжити психологічну “пуповину”, навчитися багато робити самому і намагатися вирішувати свої проблеми.

Перший симптом, яким характеризується надходженням кризи – виникнення негативізму. Коли говорять про дитячий негативізм, то його потрібно відрізняти від звичайної неслухняності. При негативізмі вся поведінка дитини йде врозріз з тим, що пропонують дорослі.

При різкій формі негативізму справа доходить до того, що можна отримати протилежну відповідь на різну пропозицію, зроблену авторитетним тоном. Наприклад, дорослий підходячи до дитини, говорить авторитетним тоном: “ Це плаття чорного кольору ” і отримує відповідь “Ні, воно білого кольору”. А коли говорять: “ Воно біле ”, дитина відповідає “ Ні, чорне ”. Намагання протиставляти, намагання зробити навпаки по порівнянню з тим, що йому говорять, це і є негативізмом.

Симптомами кризи трьох років являється впертість та капризування.

- Період впертості та капризування починається з 18 місяців і, як правило, закінчується ця фаза до 3,5 – 4 років.
- Пік впертості приходить на 2,5 – 3 році життя.
- Хлопчики більш впертіші ніж дівчата, але дівчатка більш капризні..



– В кризовий період приступи впертості і капризування трапляються по декілька разів на день, але, якщо діти в 4 роки все ще продовжують часто впертатися та капризувати, то скоріше всього мова йде про “фіксовані” приступи впертості, істеричності, як зручним способом маніпулювати дитиною своїми батьками.

Впертість слід відрізняти від настійливості. Наприклад, якщо дитина хоче мати річ, але не може відразу отримати її. Вона добивається, щоб це було виконано і необхідна річ була віддана дитині. Це не впертість.

Впертість – це така реакція дитини, коли вона настоює на чомусь не тому, що їй цього дуже сильно хочеться, а тому що дитина цього потребувала. Вона настоює на своєму.

Криза 3-х років необхідна. Вона – рушійна сила розвитку, своєрідний етап змін і провідної діяльності дитини. Батьки не повинні боятися її, це зовсім не негативний показник. Навпаки, яскравий прояв самоствердження в новій віковій якості вказує на те, що в психіці дитини відбулися всі вікові новоутворення для подальшого розвитку її особистості і адаптивних здібностей.

А зовнішня “безкризовість”, яка створює ілюзію добробуту, може бути хибною, свідчити про те, що в розвитку дитини не відбулося відповідних вікових змін.

Таким чином, не потрібно боятися кризових проявів, найнебезпечнішими є проблеми нерозуміння.

Основне завдання батьків – виваженими діями пом’якшити прояв кризи.

Допомогти дитині вийти з неї, не тримаючи в душі негативних якостей: адже впертість – це найвища ступінь виявлення волі, вередливість – демонстрування власної значущості для інших, відчуття свого “Я”, егоїзм (в здоровому розумінні) – почуття власної гідності, агресивність – крайня форма почуття самозахисту, замкненість – неадекватна форма прояву здорової обережності, тобто необхідних для вживання в суспільстві якостей.

Малюк мусить вийти із кризи з позитивними якостями. Головне завдання батьків і педагогів – не допустити закріплення її крайніх проявів.

Рекомендації батькам:

- Не надавайте великого значення впертості і капризуванням. Прийміть до відома приступ, але не дуже хвилюйтесь за дитину.
- Під час приступу впертості, капризування будьте поряд з дитиною, дайте їй відчувати, що ви її розумієте.
- Не намагайтеся в цей час що-небудь навіювати своїй дитині. Лаяти і бити дитину в цей період не можна ні в якому випадку – це ще негативніше вплине на вашого малюка.
- Намагайтеся бути в поведінці з дитиною наполегливі. Якщо ви сказали “ні”, залишайтеся і далі при цій думці.
- Не здавайтесь навіть тоді, коли приступ у дитини протікає в загальногромадських місцях. Частіше всього допомагає тільки одне – взяти малюка і відвести.
- Істеричність і капризування потребує глядачів. В цьому випадку необхідно використати різні відволікаючі маневри, тим самим вивести дитину з громадських місць. Постарайтесь схитрити . (Наприклад, що там за вікном робить котик? Ой, яка в мене гарна іграшка, книжка, намистинка).



«Вередування в період адаптації»

Вередлива дитина – джерело постійних конфліктів, неврозів і стресових ситуацій для дорослих. Вередування не на користь і самому малюкові: він стає нервовим, постійно збудженим, через що з ним уникають контактувати однолітки. До того ж таке явище, як вередливість не просто неприємне, а й небезпечне, бо може перерости в серйозне захворювання. Батькам і педагогам важливо знати, якими ж зовнішніми факторами характеризується вередливість, у чому причина її виникнення, як запобігти перетворенню її на рису характеру і як працювати з дитиною, щоб нівелювати це явище.

Фізіологічні причини є об'єктивними. До них можна віднести:

- Адаптаційний період, різка зміна звичного стереотипу життя
- Негативні впливи на нервову систему дитини захворювань, перенесених матір'ю під час вагітності, зокрема інфекційних, а також приймання нею в цей період категорії ліків
- Ускладнені пологи, зокрема застосування щипців
- Захворювання, перенесені дитиною, лікування антибіотиками, застосування наркозу
- Незадовільне самопочуття (короткочасне і тривале)
- Перевтома, виснаження нервової системи та всього організму
- Спадкова нервозність
- Нетривалий фізіологічний дискомфорт

Випадки вередливості дітей частішають навесні, коли організмові малюка бракує вітамінів, в період адаптації до нового режиму, нових умов життя найчастіше, коли дитина починає відвідувати дитсадок, коли повертається в дитсадок після тривалих вихідних, це можна спостерігати в дітей і наприкінці тижня, навчальної чверті або навчального року. В даному разі причина вередливості – перевтома. Вередливість може зумовлюватися перенесеним стресом, який є наслідком виснаження нервової системи. Тут важливо знайти способи зменшити нервову напругу і розумове навантаження: збільшити час

перебування дитини на свіжому повітрі, збагатити її раціон вітамінами, надати у разі потреби своєчасну психологічну допомогу.

Нервозність, успадкована від батьків - небезпека подвійна, оскільки в таких сім'ях дорослі, зазвичай, не здатні створити умови для правильного виховання дитини, що тільки поглиблює її хворобливі нахили. Нервові діти надзвичайно вразливі: їх легко образити, роздратувати, їх характеризують підвищена тривожність і страхи, вони втрачають самоконтроль через найменші дрібниці.

У здорової дитини капризування може бути пов'язане з неусвідомленою потребою усунути фізіологічний дискомфорт. Так, малі діти, часто не усвідомлюючи, що вони просто голодні, виявляють надмірну дратливість. Тож досить нагодувати дитину – і вона заспокоїться. Аналогічною буде реакція, якщо малюка не поклали вчасно спати або розбудили, коли він ще не виспався.

Отже, складаючи режим дня дитини, слід подбати про достатню тривалість нічного сну, а для дошкільнят і ослаблених дітей бажано передбачити ще й денний сон.

З народної мудрості відомо: після надмірного сміху бувають великі сльози. Це стосується і дитячої поведінки. Інтенсивні рухливі ігри, тривалі вияви позитивних емоцій, перегляд “ гостросюжетних ” мультфільмів, завелика кількість яскравих малюнків на виставці тощо, забирають у малюка багато енергії. А це призводить до нервового виснаження й зумовлює різкий перехід від радості до сліз, вередування. Найкращий спосіб уникнути такої ситуації – покласти дитину спати.

Здорові, енергійні діти часто вередують через брак рухової діяльності і без необхідності тривалий час займатися одноманітною нецікавою справою. Причинами роздратування можуть також бути теплий або затісний одяг, значні перепади атмосферного тиску, наближення негоди, задушливе повітря в кімнаті тощо. Досвідчений педагог завжди може зрозуміти, чому дитина вередує, й усунути або принаймні пом'якшити дію об'єктивних чинників.

Примхливість, спричинена фізіологічним дискомфортом, - нормальне явище, яке можна спостерігати в усіх дітей без винятку і яке не становить

загрози, якщо дорослі вчасно на нього реагують. Проте, якщо дозволити йому укорінитися, перетворитися на звичний стереотип поведінки, боротися з цим буде надзвичайно складно.



*Причини вередливості,
зумовленої неправильним
вихованням:*

- Копіювання поведінки іншої людини.
- Неправильна спрямованість родинного виховання.
- Тривале перебування дитини сам на сам з непосильними для неї проблемами.
- Невміння розподілити час та

організувати своє дозвілля.

- Відсутність інших шляхів для самоствердження та самореалізації..
- Прагнення привернути до себе увагу.
- Спроба розважитися.

Найлегше усунути вередливість, що виникла як наслідок копіювання поведінки іншої особи. Це відбувається, коли в дитини не сформовано критичне ставлення до власних і чужих дій, а натомість дуже розвинена схильність запозичувати, привласнювати елементи поведінки інших людей, які їх чимось приваблюють. У цьому разі досить провести з малюком роз'яснювальну роботу.

Прорахунки у родинному вихованні різноманітні. Деякі турботливі батьки намагаються виконати будь-яку дитячу забаганку. Дитина сприймає це як належне, і тому, коли її волю раптом виконують не відразу або несподівано у чомусь відмовляють, вона виявляє бурхливий протест (крик, сльози тощо). Якщо внаслідок таких дій малий отримує бажане, стереотип поведінки закріплюється, і здоровий та веселий малюк поступово стає нервовим та дратівливим. Такій дитині дуже важко адаптуватися до колективу й вимог освітнього закладу, особливо шкільного. Кожний малюк повинен знати не лише права, а й

обов'язки, а отже, має звикати до періодичних вмотивованих відмов на деякі свої прохання. Дитині треба показати, що плачем, криком та істерикою вона нічого не досягне.

На формування хибного стилю виховання в сім'ї можуть вплинути хронічні захворювання дитини. Співчуваючи малюкові, дорослі часто прагнуть оберігати його від усього складного чи небезпечного. Намагаючись компенсувати фізичні страждання, відсутність товариства однолітків, хвору чи хворобливу дитину оточують надмірною турботою, виконуючи кожне її бажання. Поступово дитина починає сприймати свій стан як привілей, а іноді навіть вдається до симуляції, щоб його не втратити. *Важливо, щоб батьки і педагоги вміли поєднувати розумну турботу з вимогливістю і створювали умови для творчої, конструктивної діяльності дитини.*

Нерідко трапляється, що дитина не може знайти продуктивного способу самоствердження в сім'ї чи дитячому колективі. Тоді вона намагається ствердитися, вередуючи серед близьких та однолітків. Іноді ж досить порадити малюкові прийнятний для нього спосіб ствердження власного "я", спрямувати його на конструктивну діяльність, і проблема зникає автоматично.

Вередування дитини може бути способом привернути до себе увагу дорослих членів сім'ї, якщо особисті турботи поглинають увесь їхній час. Батькам варто частіше замислюватися над розподілом свого часу. До цієї ж категорії примх належить капризування через ревності дитини до брата чи сестри, яким дорослі, на її думку, приділяють більше уваги. У цьому разі батьки повинні подумати про усунення конкуренції за право на увагу. Причини тут можуть бути різні, тому єдиного рецепта розв'язання подібної проблеми не існує. *Отже, і в сім'ї, і в освітніх закладах на першому місці має стояти завдання - допомогти дитині знайти себе.*



«Становлення контактів новачка з дорослими та однолітками»

Вступаючи в дошкільний заклад, перед малюком стоїть складне завдання - не лише увійти у спілкування з незнайомими дорослими, а й установити контакти з іншими однолітками. Перешкодою для встановлення позитивних контактів з однолітками в адаптаційний період є нестабільність емоційного настрою новачка. Інтерес до ровесників, прагнення увійти в контакт з ними і водночас відсутність вміння встановити змістовну взаємодію нерідко створює несприятливу емоційну атмосферу, викликає додаткові труднощі адаптаційного періоду.

З самого раннього віку потрібно ставити малюка в такі умови, щоб він жив, грався, ділився своїми радіощами й горем з іншими дітьми.

З моменту надходження малюка в дитячий заклад і упродовж усього раннього дитинства потреба у спілкуванні з однолітками посідає незначне місце серед інших потреб (у предметних діях, у спілкуванні з дорослими). Дитина в цей віковий період ще не сприймає ровесника як партнера зі спілкування. А отже, провідна роль у спілкуванні дітей раннього віку належить дорослому.

Основними завданнями організації спілкування між дітьми раннього віку є формування в них потреби контактів з ровесниками як суб'єктами спілкування та тих засобів, за допомогою яких ці контакти здійснюються. ***Спілкування дітей у процесі спільної діяльності може стати змістовним, позитивно – емоційним лише завдяки систематичному керуванню з боку дорослого, створення їм необхідних умов.***

Слід зазначити, що дитина в період адаптації повинна побачити у педагогах які поряд з нею добрих, завжди готових прийти на допомогу людей (як мама) і цікавих партнерів в іграх. Емоційне спілкування дитини з дорослим виникає на основі спільних дій, що супроводжуються посмішкою, інтонацією, проявом турботи до кожного малюка.

Разом з тим вихователь повинен привертати увагу дітей одне до одного, домагатись, щоб вони запам'ятали, як кого звуть, по можливості зверталися на

ім'я одне до одного й до вихователя. Для цього слід використовувати ритуали вітання й прощання з кожною дитиною: «Ось, діти, і Таня прийшла. Доброго ранку, Тетянко! Давайте всі разом із нею привітаємось». Постійні повтори імен всіх дітей допомагають малюкам швидко запам'ятати, як кого звуть, а в грі (під керівництвом вихователя) сприяють виникненню перших контактів, особистісних й ігрових.

Велику увагу слід приділяти керівництву дитячою грою, показувати прості дії з іграшками, доступні сюжети, програвати їх. Поступово малюки починають повторювати ці дії вихователя, доповнювати, вносити зміни - виникають перші самостійні ігри. А дитина, яка може зайняти себе грою, має гарний настрій, не плаче, легше входить у контакт з іншими дітьми, спочатку повторюючи за ними ті чи інші ігрові дії, потім - спілкуючись уже поза грою.

Отже, цілеспрямована організація позитивно – емоційних контактів, формування уявлень щодо однолітка як про партнера в спілкуванні, поступове опанування засобами спілкування, викликає у дитини бажання взаємодіяти один з одним.

Таким чином, у групі встановлюється позитивний психологічний мікроклімат, який сприяє збереженню емоційної рівноваги як новачків, так і дітей, які пройшли адаптаційний період.



«АДАПТАЦІЯ ТА «НЕСАДОВІ» ДІТИ»

Відомо що, особливості звикання дитини до нової обстановки залежать від багатьох чинників: від типу нервової системи і стану здоров'я, особових рис, сімейної атмосфери, умов перебування в дитячому садку. Найбільші труднощі в адаптації випробовують діти з ослабленим здоров'ям, що швидко втомлюються від шуму, насилу засинають вдень, мають поганий апетит.

Важко звикають до дитячого садка єдині в сім'ї і пізні діти, надмірно опікувані малюки у яких сильно розвинений емоційний зв'язок з матір'ю, які звикли до виняткової уваги, не мають навичок самообслуговування, невпевнені в собі, беззахисні, тривожні. У дитсадку такі діти відчують себе нещасними, знаходяться в стані нервового стресу, який ослабляє захисні сили організму, і дитина починає часто хворіти.

Впливає на рівень проходження адаптації, і тип темпераменту, відмічено, що швидко і легко звикають до нових умов сангвініки і холерики, а ось флегматикам і меланхолікам доводиться складно. Вони повільні і тому не встигають за темпом життя дитячого садка: не можуть швидко одягнутися, зібратися на прогулянку, поїсти, виконати завдання.

У чому ж причина того, що одні діти відвідують дитсадок добровільно, із задоволенням, а іншим ДНЗ представляється "місцем жаху", тоді як і ті, та інші ходять в одну групу, до одних і тих же вихователів?



**Загальні рекомендації персоналу груп,
в яких перебувають діти адаптаційного періоду**

- **Вільний режим дня** (залежно від потреб емоційного стану дитини) менше зарегламентованості дитячої діяльності. Більше вільного часу (особливо в другій половині дня) для освоєння дитиною нового життєвого простору.
- **Не слід примушувати дітей брати участь у заняттях, їсти і спати.** А інакше виникає негативне ставлення до нового середовища, закріплюються негативні умовні зв'язки. Як результат – адаптація затягується.
- **Повторення навчального матеріалу за минулий рік.** Педагогічну роботу проводити за програмовими завданнями, визначеними для роботи з дітьми більш молодшого віку.
- **Кожного дня проводити заняття з мовленнєвого розвитку** (читання казок, перегляд діафільмів, дидактичні ігри тощо).
- **Застосовувати музикотерапію.** З цією метою використовувати живу музику, магнітофон, платівки. Бадьора знайома музика вранці в магнітофонному записі звучить 10-15 хвилин; спокійна, рефлексуюча – ввечері (10-15 хвилин).
- **Створювати умови для розвитку дрібної моторики рук** (куточки, спеціальні заняття).
- **Стиль спілкування педагога з дітьми має бути демократичним.**
- **Свідомий підхід до процесу соціальної адаптації дитини** характеризує позицію педагога, відображає його ставлення до певного образу дитини. А це, в свою чергу, втілюється в конкретному стилі педагогічної діяльності.
- **Спілкування на початковому етапі повинно включати в себе наступні впливи:**
 - дотик (прогладжування, перебирання пальчиків дитини, обнімання тощо);
 - посмішка (супроводження спілкування приязною посмішкою);
 - погляд (дивитися в очі дитині під час спілкування);
 - розмова (ласкава інтонація, називання дитини по імені, діалог з нею).
 - поступовий перехід від довербального (або ситуативно-ділового) спілкування до мовленнєвого.

«ДІТИ - ЛИПУЧКИ» І НЕВПЕВНЕНІ ДІТИ»

Часто буває так, коли малюк вперше приходить до дитсадка, то першу підтримку дитина отримує від дорослого, який знаходиться поряд, а саме вихователь, няня – санітарка, практичний психолог, тощо. Дитина сумує за домівкою, мамою, і горнеться до людини, яка знаходиться поряд. Якщо дитина горнеться до дорослого, це нормально для новачка або малюка, в житті якого відбуваються важкі й серйозні зміни.

Однак трапляються випадки, коли деякі діти горнуться і «лащаться» до вихователя тому, що хочуть таким чином домогтися бажаного. У будь-якому випадку дорослим не треба потурати дітям, які горнуться, для них це погана послуга. Щоб залучити малюка до групи однолітків, дорослий повинен пропонувати дітям широкий вибір цікавих видів діяльності, надаючи їм достатньо часу для вибору.

Важливим в роботі педагога з даними дітьми є підтримка невпевнених і нерішучих дітей, надання їм можливості робити вибір, контролювати ситуацію, дотримуючись встановленого режиму дня. У дітей, які не відходять від дорослого необхідно розвивати почуття відповідальності, поступово навчати їх навичкам самообслуговування, надавати можливість вибору занять.

Для педагогів, які працюють з такими дітьми, важливо зрозуміти, чому дитина невпевнена або горнеться до дорослого. Можливо в її сім'ї сталися певні зміни, народилося маля, хтось із рідних захворів або помер тощо.



Рекомендації педагогам

– Якщо це тимчасовий важкий період у житті малюка, приділяйте йому більше уваги та проявляйте тепло. Навчайте його правильно звертатися до вас за допомогою. Встановіть термін, протягом якого дитина може перебувати з вами. Використовуйте годинник. Попереджайте дитину: “Через 1 хвилину я пограю з тобою в гру і допоможу прибрати іграшки”.

– Якщо багато малят хочуть сидіти біля вас під час занять, розваг, використовуйте просту систему почерговості.

– Щоб не посилити невпевненість дитини, не обіймайте її часто, і не приділяйте їй багато уваги, коли вона горнеться до вас, а просто відведіть туди, де вона може гратися. Обов’язково похваліть дитину, коли вона спокійно самотійно грається.

– Намагайтеся залучити невпевнену дитину до гри або заохочуйте її більш активно і позитивно взаємодіяти з вами.

Заохочуйте таку дитину і ще одного малюка зайнятися діяльністю, розрахованою на двох, приміром, погратися з конструктором



ВІДХИЛЕННЯ В ПОВЕДІНЦІ ДИТИНИ РАННЬОГО ВІКУ

У практиці педагога можуть зустріти дітей, поведінка яких істотно відхиляється від норми. Розглянемо деякі приклади негативної поведінки: відмова від їжі, агресивність, нав'язливі рухи тіла, гіперактивність, тривожність. Можна відзначити наступні види відхилень по віку:

До 1 місяця життя – підвищена тривожність, неспокій, поганий сон, відсутність апетиту, схильність до органічно нез'ясованих температурних перепадів, апатичність, блідість, схуднення, малорухливість, відсутність гуління.

З 1 місяця – домінує неспокій, дратівливість, здригання, тремор кінцівок, пронизливий крик; поганий сон; немає короткочасного зорового і слухового зосередження; підвищений м'язовий тонус.

З 3 місяців – блукаючі рухи очей, немає «комплексу поживлення», рідко проявляє гуління, підвищена тривожність, тремор рук і підборіддя при збудженні і переляку; недовіра до чужих, що переростає у деяких дітей в плач.

З 6 місяців – бідність емоцій, відсутність сміху, іграшки не викликають інтересу, нав'язливі рухи (перекочування голови по подушці, удари головою об стінки ліжечка), розгойдування; боязнь залишитися без мами (нікуди не відпускає від себе); обмеження активних рухів, відсутнє довільне захоплення іграшки, не перекладає іграшку з рук в руки; дитина не повертається.

З 9 місяців – намагається активно контактувати з дорослими. Виражені дії правою і лівою рукою. Дитина не сидить сама.

З 12 місяців – ігрова діяльність носить руйнівний характер, мова лепітна, мало складів, не вимовляє слів. Не розуміє простих прохань, ходить нестійко, за допомогою опори на носочках, рухи обмежені.



З 1 року 6 місяців до 2 років – смоктання соски, пальців, подушки. Мова лепетна, мало говорить складами, слів немає. Немає навичок охайності, більше реагує на невербальні контакти.

У період з 2 років до 3 років – труднощі в поведінці: неслухняність, упертість, істерики, недовірливість, конфліктність, іноді тики і заїкання. Енурез, енкопрез, онанізм. Патологічні звичні дії: обгризання нігтів, смоктання пальців.

До 3 років – низька комунікативна активність дитини, не функціональність наочних дій, відсутність сюжетної гри при низькій ігровій активності.

***Формування здорової в психологічному відношенні дитини
забезпечується наступним:***

1. Виховання малюка починається з перших днів його життя. Дитина народилася. Перше завдання – нейтралізувати негативні переживання малюка, пов'язані з народженням, і встановити з ним ефективну комунікацію.

2. Важливо з раннього дитинства прищепити дитині здорові навички, привчити до правильного режиму.

3. Не можна кричати на дитину і бити, тому що через це розвивається агресивність, жорстокість до слабкіших. Дитина теж починає кричати, це може привести до порушенню голосу.

4. Дитина повинна рости в спокійній обстановці, тому що конфлікти між батьками, неадекватна поведінка дорослих (бійки, сварки) можуть призвести до неврозів, затримкам і деформаціям розвитку.

5. Вимоги до дитини мають бути розумно мотивовані, повинні відповідати можливостям малюка.

6. У стосунках з дорослими поступово формується гармонічний стереотип.

7. У малюка повинні розвиватися всі сторони психічної діяльності—пам'ять, увага, мислення.



НЕГАТИВНИЙ ЕМОЦІЙНИЙ СТАН ДИТИНИ

Діти плачуть, скиглять, капризують, гніваються - така поведінка більш характерна для малюків, які щойно прийшли у дитсадок. В цьому випадку важливим є те, щоб дорослий був завжди поряд. Поговоріть з батьками, щоб спробувати визначити можливу причину такої поведінки дитини.

Разом розробіть план спільних дій, а саме:

1. *Запросіть практичного психолога або досвідченого колегу* постежити за вашим спілкуванням з дитиною, щоб визначити, чи не заохочуєте ви ненавмисно таку поведінку

2. *Уважно постежте, чи не проявляється така поведінка переважно в певний час дня, при взаємодії з конкретними дітьми або персоналом.* Наприклад, перед обідом малюк може плакати тому, що зголоднів, в середині дня від втоми тощо. При необхідності внесіть зміни у ваш розклад, щоб задовольнити індивідуальні потреби дитини.

3. *Також у дітей адаптаційного періоду спостерігаються вибухи гніву.* Така поведінка досить типова для наймолодших малят, але якщо це явище не зникло до трьох з половиною років, це привід для занепокоєння. Малюки, які тільки починають ходити, вибухають гнівом тому, що ще не можуть інакше висловити свої почуття та потреби. Вони ще не спроможні зрозуміти дорослий світ і діяти у ньому, тому роздратовані цим і дають вихід своїм емоціям у такий спосіб.

4. *Причини емоційного стресу можуть бути найрізноманітніші:* завищені або занижені вимоги і сподівання батьків, занедбаність дітей, жорстоке обходження з ними, сварки і напружені стосунки у сім'ї тощо.

5. Іншими можливими причинами вибухів гніву можуть бути медичні проблеми, надмірна розпеченість дитини, брак у неї соціальних вмінь або спеціальне заохочення до такої поведінки.

Щоб уникнути таких проблем дорослим необхідно: надавати дітям різноманітні можливості висловлювати свої емоції та почуття. Щоб діти краще себе почували і менше засмучувались, пропонувати їм широкий вибір видів діяльності, які вони можуть самі контролювати.

Щоб заняття не були занадто складними для малят, вимоги до дітей повинні бути розумними та помірними, не примушуючи їх просто сидіти і слухати довше декількох хвилин. Дорослі повинні уважно стежити за ситуацією, коли дитина роздратована. Максимально обмежувати допомогу дорослого, щоб дитина навчалась діяти самостійно.

Рекомендації дорослим

– *Ігноруйте дитячі вибухи гніву, якщо тільки вони не загрожують безпеці інших малят.* Пам'ятайте, що мета такої поведінки – одержати те, що дитина хоче або не робити те, чого дитина не хоче. У будь-якому разі, як тільки ви приділите увагу цьому випадку (без різниці, позитивну чи негативну), прояви такої поведінки ще почастишають, адже ви зробите те, чого домагається дитина і заохотите її до подальших дій.

– *Якщо ваші заняття перервав вибух гніву дитини швидко відведіть її у безпечне місце подалі від інших малят.*

– *Уважно простежте, коли вибухи гніву трапляються найчастіше і коли їх майже немає.* Якщо необхідно, зробіть відповідні зміни у вашому розкладі чи оточенні кімнати. Якщо ці вибухи спричиняються спілкуванням лише з однією певною дитиною, розділяйте їх після декількох хвилин спілкування, щоб зменшити напругу між ними. Навчайте дітей толерантно відноситись один до одного.

– *Зустріньтесь з батьками дитини, щоб з'ясувати можливу причину проблеми.* Спробуйте разом виробити спільну стратегію її вирішення. Порадьте батькам звернутись до фахівців, якщо запропоновані вище методи не покращать ситуацію суттєво.



ПАТОЛОГІЧНІ ЗВИЧКИ МАЛЮКА

Смоктання губ, пальця – патологічна звичка, нерідко набуваючи невимушений і хворобливий характер. Найчастіше така звичка виникає у дітей з флегматичним темпераментом: малорухливих, повільних. Причина такої звички – незадоволення інстинкту смоктання. Також може бути пов'язане з відсутністю грудного годування, недостатньою його тривалістю, маститом, раннім переходом до вигодовування з широким отвором в сосці, внаслідок чого дитина дуже швидко поглинає їжу і не встигає «насмоктатися» стільки, скільки їй хочеться.

Зазвичай, малюк починає смоктати губу або палець, коли у нього з'являється відчуття занепокоєння. Смоктання може продовжуватися і уві сні. І якщо спробувати розбудити малюка, то він починає смоктати швидше, виражаючи ознаки занепокоєння. Отже, смоктання виявляє певну регулюючу дію на порушення процесу не лише при засинанні, але і сну.

Також причинами виникнення даної звички можуть бути:

- відсутність ласки, теплого звернення;
- ранній вихід матері на роботу;
- передача малюка на виховання родичам або в дитячий садок;
- конфлікти батьків;
- алкоголізм;
- розлучення;
- недбале ставлення до дітей;
- надання їх самим собі;
- порушення процесу засинання;
- часті хвороби дитини, його ослабленість.

Всі ці причини впливають на емоційний стан малюка. У будь-якому випадку смоктання губи або пальця сигналізує про те, що дитина знаходиться в стані занепокоєння, пригніченості або не може заснути.

Якщо дитина почала смоктати пальці, а раніше цього не робила або робила давно, зустріньтесь з батьками, щоб з'ясувати, чи не викликали які-небудь

домашні події у неї стресового стану. Якщо стресова ситуація тимчасова, поки що не звертайте увагу на цю проблему .

Часто діти кидають смоктати пальці у віці близько чотирьох років, тому що інші малята починають глузувати з такої звички. Педагоги повинні пам'ятати, що саме в цей момент дитина потребує підтримки. Дорослі повинні допомогти їй зберегти самоповагу і знайти інші способи звільнитись від стресу.

Рекомендації педагогам та батькам

– *Коли дитина смоче пальці, запропонуйте їй переключитися на інше*, не менш приємне заняття, наприклад, побавитись з улюбленою іграшкою, почитати казки, тощо.

– *Дорослі повинні знати, що такого роду звичок важко позбутися.* Коли дитина протягом певного часу не смоче пальці, тихенько говоріть їй: “Я бачу, що ти не береш пальці до рота і я добре знаю, що для тебе це не просто. Ти молодець”.

– *Пам'ятайте, що дитина, яка готова і хоче позбутися такої звички, у більшості випадків потребує сторонньої допомоги.* Адже це вже стало підсвідомим процесом й іноді вона навіть не усвідомлює, що смоче палець. Домовтеся з нею про систему знаків, за допомогою яких ви будете їй давати знати про палець у роті. Наприклад, ви можете погладити дитину по голові, або тихенько плеснути в долоні, не подавайте знаків занадто часто, щоб не збентежити дитину.

Оптимальною тактикою усунення цієї патологічної звички повинна бути не боротьба з нею, а встановлення довірливого контакту, підтримка віри дітей в себе, створення через похвалу і схвалення зацікавленості в тому, щоб навчитися контролювати свої відчуття і бажання.



КОЛИ МАЛЮК КУСАЄТЬСЯ

Неодноразово доводилося спостерігати коли малюк з перших днів відвідування ДНЗ, проявляє свою увагу до однолітків через кусання. Це характерно для маленьких і недостатньо розвинених дітей, які діють швидко й імпульсивно, не думаючи над іншими шляхами досягнення бажаного. Найчастіше діти кусаються тому, що не в змозі висловити свої бажання, їхні мовні навички ще недостатньо розвинені.

Якщо малюк кусається після двох років (для однорічних це нормально), слід подивитися, насамперед, що і наскільки тривожить його емоційно.

Кусання - це ознака тривоги, нервозності, відчуття позбавленості чогось.

Що може тривожити малюка: занадто високі вимоги до дитини, ревності, невміння спілкуватися з іншими дітьми, іноді їй дуже хочеться щось сказати, звернути на себе увагу, але дитина не може сказати чи не вміє говорити так швидко, як оточуючі. Для дорослого важливо знайти причину, тоді кусання можна перемогти. У більшості випадків діти кусаються не тому, що агресивно настроєні по відношенню до іншої дитини, а тому, що хочуть бути в центрі уваги, або отримати іграшку. Щоб таких випадків не траплялось в групі завжди треба мати щонайменше по два екземпляри кожної цікавої іграшки для наймолодших малят, з новими іграшками знайомить дітей поступово, саме це дозволить запобігти сваркам через них, які спричиняють гнів і роздратування у дітей.



Вихователям треба намагатися створити предметно – ігрове середовище, у якому всі діти були б задоволені. Для цього малюкам потрібно надавати широкий вибір різноманітних матеріалів, встановлюйте чіткі та зрозумілі обмеження, відводячи багато часу для занять на вибір, дотримуючись усталеного розпорядку дня, але при потребі можна змінити на гнучкий. Щоб задовольнити потреби наймолодших малят у кусанні, необхідно давати їм спеціальні кільця або інші предмети, які вони могли б безпечно жувати та кусати.

Дітям необхідно приділяти багато індивідуальної уваги, тому що деякі малюки кусаються тоді, коли вважають, що їх просто не помічають.

Рекомендації дорослим

– *Пильно стежте за дитиною, що кусається, намагайтеся з'ясувати причини такої поведінки.* Можливо вона проявляється в певний час дня, чи при взаємодії з деякими дітьми, чи в конкретній ситуації. Якщо вам вдасться, спіймайте дитину в момент, коли вона збирається кого-небудь вкусити, зупиніть малюка і поясніть що іншому малюку буде дуже боляче.

– *Якщо під час конфлікту малюк укусив кого-небудь,* скажімо, коли у нього відібрали іграшку, *заохочуйте його намагатися висловлювати свої потреби словами або звуками.* Допоможіть йому трохи потренуватися у висловлюванні своїх бажань, залагодьте яким-небудь чином конфлікт. Встановіть почерговість при користуванні іграшкою, дайте іншому малюку таку ж саму, запропонуйте обом іграшку, з якою вони могли б гратися разом.

– *Похваліть дитину, коли вона не кусається,* а висловлює свої бажання словами, одночасно намагайтесь навчити скривджених дітей не плакати, а також висловлювати свої почуття словами.

– Якщо малюк кусає переважно одну конкретну дитину, тримайте їх подалі один від одного.

– Щоб вирішити проблему кусання остаточно, необхідно постійно і уважно наглядати за дитиною, яка кусається, і втручатися при перших ознаках конфлікту або негативних емоцій.

СТРАХИ ДИТИНИ В РАННЬОМУ ВІЦІ

Страх маленької дитини посідає перше місце серед негативних емоцій у ранньому віці. Він є почуттям іраціональним, тому дорослому не завжди вдається пояснити виникнення у дитини страху, а отже, допомогти їй від нього звільнитися.

У віці від року до трьох виникають так звані безглузді страхи: малюк боїться ковдри, шуму дощу, води у трубах, свого відображення у дзеркалі, персонажів казок тощо. Такі страхи характерні не для всіх дітей. Проте дорослі мають знати: вони властиві дитині раннього віку, природні і швидкоплинні.

Важливо розрізняти різні страхи малюка - емоційний (природний) і невротичний. Емоційний страх, з одного боку, є негативним емоційним переживанням зростаючої особистості, з іншого - міцним джерелом емоційного і творчого розвитку дитини. Невротичний страх - результат накопичення всередині переживань, які малюк стримує, намагаючись не показати його іншим. Неусвідомлена тривога стає базою для неврозу, тривожність перетворюється на рису характеру дитини.

Існують дві форми страху:

- страх - ризик: дитина хоче і водночас боїться виконати якусь дію (вона боїться самої дії, а не ймовірності її неуспішного виконання);
- страх пов'язаний з допитливістю, бажанням пізнати нове, невідоме, боязнь його.

Якщо для малюка характерна перша форма страху, дорослим слід надати йому можливість самому або з допомогою близької людини подолати свій страх. Вправлення, ігрові ситуації, підбадьорення, висловлення довіри можливостям дитини - доцільні виховні засоби. Друга форма є свого роду збуджуючим страхом, який стимулює активність і водночас виступає захисною реакцією малюка. В ранньому віці знайомитися з новим дитині краще разом з дорослим або під його контролем.

Коли нервово і соматично ослаблену дитину віддають в ясла, часто порушується її емоційний контакт з матір'ю. Більш виражений неспокій при перебуванні дитини в приміщенні ДНЗ і у єдиних і надмірно опікуваних дітей,

матері яких самі раніше відчували страх самотності. Неспокій дитини ще більше посилюється, якщо в сім'ї конфліктні відносини, і сама мати знаходиться в стані тривалого емоційного стресу.

Перенесений і не усвідомлений дитиною вдень жах або страждання перетворюють ніч на боротьбу з уявними чудовиськами, придуманими фактично батьками. Якщо дитина прокидається вночі від страху і її вдається заспокоїти, заколисати, то травмуючий вплив кошмарних сновидінь виражений менше.

Відмітимо, що вже з другого півріччя 3 року життя деякі емоційно чутливі і неспокійні діти потребують того, щоб їх іноді перед сном заколисували, ніжно співали пісні, лагідно гладили і обіймали. У цьому і полягає вміння матері створювати малюкові емоційний комфорт і безпеку, коли він потребує цього більше, ніж будь-коли.

Щоб вночі дитина спала спокійно, без страшних сновидінь, малюк повинен знати, що йому ніщо не загрожує, що його люблять і завжди захистять. День його повинен бути наповнений рухами, іграми, радістю, сміхом, новими, але не надмірними враженнями. У такому разі і сон буде легкий і спокійний.

Не треба укладати малюка дуже рано або надто пізно. Інакше у нього порушиться природний біоритм сну. Час засинання повинен бути завжди один і той же, але тривалість самого сну міняється з віком в сторону скорочення.

Проблеми дитячих страхів не існує у тих батьків, які упевнено поведуться по відношенню до дітей, враховують особливості їх темпераменту, схильності, що зароджуються, і інтереси, зважають на їх «Я».



Рекомендації батькам, педагогам

- *З'ясуйте причину страху та особливості боязкої поведінки* (форми прояву).
- *Поступово привчайте малюка до того, що його лякає* (якщо собака - поспостерігайте за ним здалеку, погодуйте разом, не наполягайте, щоб дитина його гладила).
- *Програвайте ситуації, які лякають дитину*, нехай вона візьме на себе роль персонажа, якого боїться, в театральному дійстві або грі. Дорослий при цьому бере собі роль дитини і підказує їй доцільні моделі поведінки в різних ситуаціях.
- *Намалюйте разом з дитиною те, що її лякає*, запропонуйте малюнок страху комусь подарувати або викинути його. Придумайте, як перемогти чудовисько. Разом з малюком подумайте, можливо, собака, який злякав дитину, був голодний, самотній, хворий. Пожалійте його, знайдіть способи як допомогти тварині.
- *Читайте книжки, показуйте мультфільми, які пропонують моделі сміливої поведінки в аналогічних ситуаціях.* Якщо готового прикладу немає, придумайте його самі.
- *Не виявляйте свої невпевненості в екстремальній ситуації:* такий стан легко передається малюкові.

Отже, страхів в перші роки можна позбутися, якщо мама поряд з дитиною, якщо в сім'ї домінує батько, якщо батьки не ведуть боротьбу з упертістю, самі батьки упевнені в собі і здатні допомогти дітям в подоланні уявних і реальних небезпек.



КОЛИ ДИТИНА НЕ ХОЧЕ СПАТИ ОДНА

Деякі мами практикують окремий з дитиною сон до певного часу, тобто поки дитина, лежачи в своєму ліжечку, не проявляє вираженого неспокою. А потім малюка поступово починають брати в своє ліжко і з часом він показує, що не хоче повертатися на своє місце... При такому варіанті розвитку подій, дитину, що спочатку спала окремо, відучити від сумісного сну надзвичайно важко.

Вважається, що оптимальним для переміщення дитини у власне ліжко є вік біля 3-х років: дитина вже пережила перші свої нічні страхи, відчувши підтримку мами і тата, і в той же час вона вже відчуває себе особистістю, людиною, що має власну індивідуальність і, що володіє певною власністю. Такою власністю і може стати окреме ліжко – особистий куточок. Хоч і в цьому віці можуть виникнути проблеми. Частіше це відбувається з тими дітьми, яких батьки намагалися відкласти від себе до досягнення ними 3-х років. Такі діти запам'ятовують свої неприємні відчуття і свої страхи, і дуже важко буває переконати їх, що на цей раз все буде добре.

Добре, якщо малюк на певному етапі йде у власне ліжко сам. Просто тому, що він це хоче. Проте ситуація ускладнюється і може прийняти найнесподіваніші обороти, якщо дитина «морально не готова». Отже, якщо ви вирішили, що «година ікс» настала, а дитина і не думає перебиратися у власне ліжко, доведеться змиритися з тим, що процес відлучення її від батьківського ліжка може відняти у вас багато часу і сил. Звичайно, до цього питання потрібно підійти з усією відповідальністю і зробити все так, щоб для дитини це не було б дуже травматично.

Дуже важливе для будь-якої дитини дотримання певного ритуалу перед сном. Ритуал – це декілька простих дій в чітко заданій послідовності. Діти бояться засинати, у багатьох підсвідомо закладений страх, що світ зміниться, поки вони сплять, і мама і тато можуть зникнути, коли вони прокинуться. Вони і хочуть спати з мамою, тому що упевнені - вона поряд і нікуди не подінеться. Дуже часто можна спостерігати, що, прокидаючись, дитина насамперед бажає переконатися, що батьки поряд. А дотримання ритуалу додає упевненість і настраює дитину на сон.

Деякі батьки практикують наступне: якщо дитина, що підросла, не хоче йти в своє ліжечко, вони «укладаються спати» в батьківському ліжку – читають казки, здійснюють інші прийняті в сім'ї ритуали відходу до сну, а потім дитину, що заснула, переносять в його ліжко. Що ж, в цьому немає нічого поганого. Якщо дитина при пробудженні вранці не дуже бурхливо реагує на відсутність матері, значить, це не є для нього стресом. А, готуючись до сну, мати і дитина переживають такі необхідні їм обом хвилини близькості.

Можна спробувати застосувати так званий «метод заміщення» - укладаючи дитину спати в його власному ліжечку, мама на деякий час йде (спочатку всього на декілька хвилин), мотивуючи свій відхід якою-небудь невідкладною справою, а замість себе залишає улюблену іграшку дитини, «доручаючи» їй потурбуватися про малюка. Повертаючись, мама повинна «подякувати» іграшці за її турботу. Поступово дитина звикає спати з іграшкою, яка ототожнюється у неї з чимось надійним, що охороняє її сон.

Дуже корисним може стати нічник, який можна використовувати як проектор рухомих картинок на стелі або стіні. Для підготовки до сну необхідно, щоб вечірні ігри носили спокійний характер. Також для заспокоєння нервової системи корисні нетривалі прогулянки перед сном.

Врешті-решт, яка б не була ситуація, завжди потрібно прислухатися до дитини і до власних відчуттів. Поступаючи так, ви завжди виберете оптимальну тактику - тактику, що підійде саме вам і вашій дитині. І тоді процес відлучення малюка від сумісного сну пройде безболісно для всіх.



Аби дитина не плакала

Дитина плакатиме! Це найбільший страх для батьків. Як реагувати на поведінку плаксіїв та полегшити розставання з дитиною, коли залишаєте її у садочку?

Реагуйте спокійно і впевнено. Навіть якщо у цей момент ваше серце крається — зберігайте спокій та не показуйте дитині власних хвилювань.

Не говоріть голосніше, ніж дитина, та не пояснюйте їй щоразу — «Мама повернеться за дві години/п'ять хвилин». Не вживайте слів на кшталт «зараз», «сьогодні» тощо. Малюки не орієнтуються у часі, тому говоріть конкретно: «Я прийду за тобою ще до обіду», «Я заберу тебе з прогулянки». Так дитина зможе зрозуміти вас.

Не робіть прощання тривалим — не обіймайте чи не вмовляйте дитину довго, коли вона сильно плаче. Пам'ятайте, що довше прощання, то гірше дитина звикає до того, що Ви маєте йти.

Вигадайте ритуал прощання — два поцілунки у щічки, два рукостискання, плескання у долоні. Все залежить від фантазії — Вашої та дитини. Ритуал прощання має бути швидким з дотиками, обіймами тощо.

Дотримуйтесь алгоритму дій: прийдіть до садочка;

перевдягніть дитину;

виконайте ритуал прощання;

предайте дитину вихователеві;

ідіть.

Виконуйте обіцяне: «Я пообіцяла (-в), і прийшла (-в)» та наголошуйте на цьому, коли забираєте дитину із садочка.

Запитуйте у дитини, як минув її день у садочку. Якщо вона не відповідає — не наполягайте, адже спершу ця тема може бути неприємною для дитини. Коли малюк чимось зацікавиться в садочку, він сам залюбки усе розповідатиме вам.

Закріплюйте у дитини думку про те, що вона вже доросла, і садок для неї — як винагорода. Поясніть дитині, що у садочку весело й там вона знайде багато друзів. Тож їй сподобається ходити в садочок.

Усі поради мають рекомендаційний характер. Ви як батьки ліпше знаєте власну дитину, тож саме Ви знаєте, що насправді полегшить її адаптацію до дитячого садка. А якщо маєте страхи чи сумніви — порадьтеся з працівниками дитячого садка. Ми радо допоможемо!

Бажаємо успіху всім нам!

Допоможіть дитині адаптуватися

Почніть приводити дитину до дитячого садка за два-три місяці до того, як мама вийде на роботу.

Приводьте дитину на півтори-дві години у перші дні, бажано у час між сніданком і обідом, та не залишайте на сон і прийом їжі, адже сон і їжа — найбільш стресогенні ситуації для малюка.

Побудьте у групі разом з дитиною, якщо вона просить про це, або їй складно залишитися самій у садочку. Саме ви можете познайомити дитину з новою обстановкою й прищепити симпатію та довіру до вихователя.

Включіть до раціону дитини вітаміни, свіжі овочі та фрукти. Адже через нервові напруження у період адаптації дитина ослаблена і значною мірою схильна до захворювань.

Вдягайте дитину на прогулянку ретельно, аби вона не спітніла і не замерзла. Обирайте одяг, який не заважатиме її рухам.

Дозволяйте дитині брати з собою до дитячого садка улюблену іграшку, з нею малюку буде спокійніше.

Цікавтеся поведінкою дитини у групі. Радьтеся з вихователями, практичним психологом, медичною сестрою, аби оминати ті чи ті проблеми.

Не обговорюйте у присутності дитини проблеми, які пов'язані з дитячим садком та хвилюють вас.

Пам'ятайте, період адаптації — стрес для дитини, тому приймайте її такою, якою вона є, проявляйте якомога більше любові, терпіння, ласки та уваги