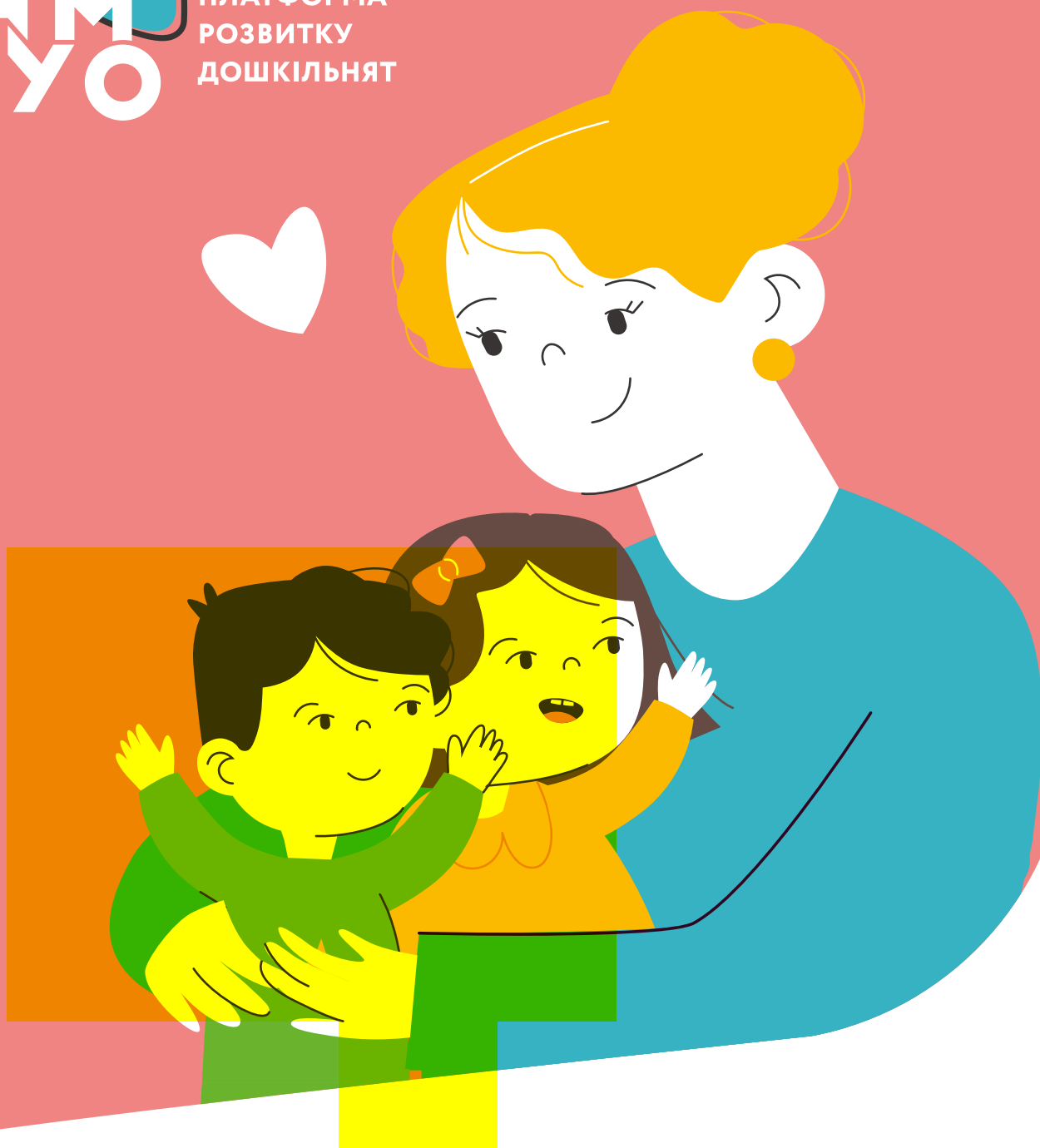




# ЗАСТОСОВУЄМО ТЕХНОЛОГІЮ «МАМА-ТЕРАПІЯ»

Підготувала Ольга Стягунова

## ЗАСТОСОВУЄМО ТЕХНОЛОГІЮ «МАМА-ТЕРАПІЯ»

*Безмежні можливості й докладний покроковий опис прийомів застосування популярної педагогічної технології «Мама-терапія» в дошкільному вихованні розкрито на прикладі такої віхи в житті дошкільнят, як початок відвідування садка. Стаття не лише пропонує «готові рецепти», здатні помітно пом'якшити період адаптації дитини до умов ЗДО, а й спонукає до творчого залучення особистого досвіду, поглиблює їхні уявлення в галузі психології дитинства.*



Коли малюк уперше йде до дитячого садка, хвилюється вся родина: батьки, бабусі й дідусі, численні тітоньки й дядечки, ще й хрещені. Це визначна подія в житті людини, адже в одну мить змінюється її звичний плін. Перший день у садочку нерідко супроводжується дитячими слізьми й навіть істериками. Починається нелегкий період адаптації.

Чому ж плаче малюк? Через страх перед невідомим, потрапляння в чуже, незнайоме середовище. Тут немає звичних для дитини іграшок, меблів, звуків і запахів. А головне — поруч немає мами й інших рідних. Що ж робити? «Полікуймо» цю ситуацію материнською та сімейною любов'ю!

Технологію «Мама-терапія» у класичному варіанті застосовують як психотерапевтичну методику лікування дитячих недуг. Загальновідомо, що найсильніші ліки на світі — мамина любов. Зазвичай ліки призначає лікар. Але чи може лікар призначити мамину любов?

**Технологія «Мама-терапія»** («терапія» — лікування, мама — найдорожча людина, джерело безмежної любові) — педагогічна технологія для покращення адаптації дітей до умов закладу дошкільної освіти.

Про силу материнської любові і її вплив на розвиток дитини знають багато фахівців, та виписати такий «рецепт» можуть педагоги, які працюють із дошкільнятами.

Застосування технології для швидшої та менш травматичної адаптації малюків у дитячому садку передбачає її модифікацію, доповнення ефективними техніками та прийомами. Важливо пам'ятати, що ця технологія потребує участі і батьків, і педагогів. Тільки за такої співпраці малюк буде почуватися в садочку комфортно й безпечно з перших днів перебування в ньому.

## ЯК ПІДГОТУВАТИ ДО ВІДВІДУВАННЯ ДИТИНОЮ ЗАКЛАДУ ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ БАТЬКІВ

До початку відвідування дитиною садочка мають бути готові батьки. Підготувати їх до цього можна за допомогою традиційних форм: консультацій, екскурсій, батьківських зборів. Проте набагато кращий ефект справить запрошення батьків (і всіх членів родини, які хвилюються за малюка) на «годину дитини».

Заплануйте цей захід на час, поки діти перебувають на прогулянці. Запросіть батьків у групу, щоб вони познайомилися з умовами дитячого садка. Запропонуйте їм ретельно вивчити меню, присісти на стільчик своєї дитини та на килимок, роздивитися ліжечко та іграшки, обрати картинку для шафки тощо.



Потім залучіть батьків до дитячих активностей. Наприклад, з логопедом нехай вони проведуть гімнастику для язичка, з фізінструктором — виконають вправи, з музичним керівником — заспівають пісеньку, з психологом — зобразять свою сім'ю на малюнку. Запропонуйте також батькам змайструвати іграшку — ведмедика, зайчика або павучка, яких можна виготовити з клубочків чи м'яких кульок поролону. Вправа сповниться додатковими сенсами, якщо вихователь зробить велику іграшку — маму-ведмедицю (зайчиху, павучиху), а батьки змайструють її дитинчат.

Іграшки стануть атрибутами гри на період адаптації: дитина не просто йтиме до садочка, а нестиме дитинча до його мами, яка скучила за ним і чекає на нього. Крім того, виготовлена руками мами чи тата іграшка виконуватиме для дитини роль оберега: її можна тримати в руках та пригортати будь-коли впродовж дня.

## ГОТУЄМО ПІДТРИМУВАЛЬНИЙ БОКС ДЛЯ ДИТИНИ

Запропонуйте батькам разом з малюком підготувати особливу коробочку. Вона має бути привабливою для дитини. В коробочку нехай вони покладуть речі, що стануть підтримкою для дитини: малюнок сім'ї, зроблений батьками разом та дитиною, вирізані відбитки долоні мами або тата. У боксі обов'язково має бути фото мами або всієї родини, щоб дитина час од часу могла брати світлину та пригортати до себе.



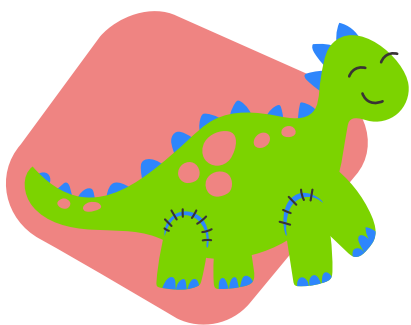
Варто також покласти туди підтримувальний лист від мами — написані мамою на аркуші паперу слова підтримки та любові («я тебе люблю»; «ти найдорожче і найрідніше, що в мене є»; «в тебе все вийде»; «ти найкращий / найкраща»; «ще трішечки — і ми зустрінемося» тощо). Хоча діти у віці, коли вперше йдуть до садка, ще не вміють читати, слова підтримки з листа мама прочитає дитині перед садочком, а вихователька — протягом дня, якщо дитина сумуватиме.

У підтримувальний бокс можна покласти речі, здатні відволікти та заспокоїти дитину, — невеличку іграшку, браслети, намисто. Цілком придатна й мушля, у яку мама має наговорити дитині чимало приємних слів, побажань, секретів: мушлю можна прикладати до вуха і слухати — чи то шум моря, чи то мамин шепіт.



Отже, бокс треба наповнити цінними для дитини речами, що «пахнуть» домом і нагадують про мамину любов. Щоб бокс справді мав підтримувальний ефект, він має бути доступним для дитини впродовж усього часу її перебування в садочку: дитині має бути зручно брати предмети з нього, щоб будь-коли потримати їх у руках.

## ДБАЄМО ПРО УЛЮБЛЕНУ ІГРАШКУ ДИТИНИ



Так, улюблена іграшка вашого малюка також іде в дитсадок. Дитина буде її міцно тримати біля себе, а можливо, і жалітися їй, питати поради. Улюблена іграшка допоможе малюку не почуватися самотнім у незнайомому середовищі. Батьки мають заздалегідь подбати про таку іграшку. Бажано, щоб вона була невелика і зносостійка (могла «витримати» дитячий колектив).

## НЕ ЗАБУВАЄМО ПРО КОЛИСКОВУ

Ця порада особливо корисна для ситуацій, коли дитина, залишаючись у садку впродовж дня, відмовляється спати. Варто пам'ятати, що відпочинок для дитини, яка перебуває у стані стресу, надзвичайно потрібен. Зарадити ситуації може мамина колискова. Запропонуйте мамам записати колискову пісню на телефон і надіслати вихователю. За потреби вихователі зможуть вмикати пісні, а малюки — слухати перед сном рідні голоси.

Як варіант можна запропонувати батькам співати колискові вдома та малювати за сюжетом пісень малюнки, коментуючи їх із дітьми. Такі малюнки можна покласти до підтримувального боксу: дитина зможе перед сном «узяти мамину колискову» (можна взяти і фотографію мами) і покласти під подушку.

## ПРО КОРИСТЬ РИТУАЛІВ

Батьки можуть домовитися з дитиною про особливі ритуали, яких вони будуть дотримуватися, коли відвідуватимуть садок. На ритуал можна перетворити прощання зранку, згадування одне одного у якийсь певний час (наприклад, перед обідом), зустріч увечері — на ґанку садочка або коли вся родина збереться вдома. Важливо нагадувати малюкам усі складники ритуалу, що даватиме змогу за допомогою гри попереджати кризові моменти в поведінці: якщо дитина зранку виконає всю послідовність дій ритуалу прощання, то, заходячи в групу, не плакатиме, адже сльози до ритуалу не належать.

## ПРО ПОМІЧНУ СИЛУ «ЖИВИХ» КАЗОК

Перед початком відвідування дитиною садочка порадьте батькам удома почати розігрувати сюжет «живої» казки. Так називають розповідь про саму дитину, хоча героєм сюжету може бути хто завгодно: дівчинка або хлопчик, гном, якась цікава для дитини тваринка.

Події в житті головного героя розгортаються так само, як і в житті малюка. Герой вирушає в дитсадок або лісову школу. Головне, щоб проблемні ситуації були аналогічні тим, які виникають у дитини. Для більшого ефекту варто разом з дитиною малювати ілюстрації до казки, виготовити героя. Щодня ввечері можна писати нову сторінку казки, розвиваючи сюжет. Це дасть змогу батькам дізнаватися, що хвилює дитину, що їй подобається в садочку, а що засмучує, і разом шукати вихід у спосіб, зрозумілий дитині, — саме ним користується герой «живої» казки. Обов'язково подбайте про щасливе завершення історій.

*Якщо ви знаєте цікаві та ефективні техніки, суголосні технології «Мама-терапія», то сміливо використовуйте і їх. Головне, щоб малюк, сповнений материнської любові, почувався щасливим, — тоді період адаптації до дитячого садка мине непомітно.*





для кожної дитини

