Материал подготовил:

педагог-психолог

Павлова Альфина Билаловна

МАДОУ «ДС «Гнездышко»

**Тема: «Адаптации детей к условиям детского сада».**

План-конспект занятия.

Мини-лекция, игра-тренинг

**Цель:** познакомить родителей с понятиями “адаптация”, “адаптационный период”;  помочь родителям понять своих детей, проявить заботу о психологическом здоровье своего ребенка.

**Задачи:**

* помочь родителям познакомиться друг с другом, снять психологические барьеры в общении;
* обозначить важность адаптационного периода у детей раннего возраста к условиям пребывания в детском образовательном учреждении;
* предоставить информацию об адаптации детей к условиям детского сада;
* содействовать проявлению искренней заинтересованности родителей в обеспечении гибкой адаптации ребенка к условиям детского сада и их готовности к эмоциональной поддержке малыша в этот период;
* предоставить информацию об эффективных способах снятия эмоционального напряжения у ребенка.

***Инструментарий:*** бейджи, фломастеры или цветные карандаши, стикеры, планшетки, ручки, мяч.

**Ход мероприятия**

Добрый вечер, уважаемые родители! Тема сегодняшней встречи – это «Адаптация ребёнка к условиям детского сада».

Поступление ребенка в **детский** сад – важный этап в его жизни. С ним связано изменение социальной ситуации развития ребёнка: из семьи ребёнок попадает в группу сверстников, где его развитие осуществляется под руководством воспитателя. Однако далеко не все дети готовы к этому событию. Малышам присуща повышенная эмоциональность, внушаемость, впечатлительность. Возраст ребёнка с 1 года до 2 - 2,5 лет характеризуется обострённой чувствительностью к разлуке с матерью и страхом новизны.

Традиционно под **адаптацией** понимается процесс вхождения человека в новую для него среду и приспособления к её условиям. В конкретном случае – это привыкание малыша к **детскому саду. Адаптивные** возможности ребёнка раннего и младшего дошкольного возраста ограничены, поэтому резкий переход малыша в новую ситуацию и длительное пребывание в стрессовом состоянии могут привести к эмоциональным нарушениям или замедлению темпа **психофизического развития.**

Адаптация – это сложный процесс приспособления организма к новым условиям. Для многих детей приход в детский сад – это первый сильный стресс в их жизни. Привыкание проходит бурно и более или менее продолжительно. Некоторые дети привыкают к детскому саду быстро, без каких-либо изменений в привычном поведении.

С поступлением ребёнка в дошкольное учреждение в его жизни происходит множество изменений: строгий режим дня, отсутствие родителей в течение длительного времени, новые требования к поведению, постоянный контакт со сверстниками, новое помещение, таящее в себе много неизвестного, а значит, по мнению ребенка и опасного, другой стиль общения.

Все эти изменения обрушиваются на ребёнка одновременно, создавая для него стрессовую ситуацию, которая без специальной организации может привести к поведенческим и эмоциональным изменениям, таким, как капризы, агрессия, страхи, отказ от еды, частые болезни, психическая регрессия и т.д.

Поступление малыша в детский сад - это его первый шаг в самостоятельную жизнь, который не всем детям дается легко. Это не только процесс привыкания к новой обстановке, к новому режиму дня, к новым отношениям, но и выработка новых умений и навыков. Ведут себя дети в этот период по-разному: одни безутешно плачут, другие отказываются общаться с детьми и воспитателем, третьи реагируют достаточно спокойно.

**Выделяют три фазы адаптации:**

1. **Острая фаза, или период дезадаптации** – в это время у ребенка могут наблюдаться частые заболевания, нарушения сна, аппетита, нежелание ходить в детский сад. Изменяется поведение: может появиться упрямство, грубость и даже регресс в речевом развитии.
2. **Собственно адаптация** - в этот период ребенок привыкает к новым условиям, нормализуется поведение.
3. **Фаза компенсации -**  дети начинают вести себя спокойно, с удовольствием ходят в садик. Ускоряется темп развития психологических процессов.

Наша задача, уважаемые родители, сделать так, чтобы период адаптации прошел для ребенка безболезненно. И поэтому очень важно, чтобы и между нами (родителями, психологом, воспитателем) установились дружеские, партнерские отношения.

Причины тяжелой адаптации к условиям детского сада:

- отсутствие в семье режима, совпадающего с режимом детского сада;

- наличие у ребенка своеобразных привычек;

- неумение занять себя игрушкой;

- несформированность элементарных культурно-гигиенических навыков;

-отсутствие опыта общения с незнакомыми людьми .

**Ход тренинга**

**1. Игра-знакомство «Джуди – Джимми»**

Родители садятся в круг на стульях. По часовой стрелке каждый называет свое имя, следующий повторяет имя своего соседа, добавляет свое. И так дальше по кругу, подобно снежному кому.

**2. Упражнение «Имя-качество»** Родители сидят в кругу. По часовой стрелке каждый по очереди говорит имя своего ребенка и добавляет его положительное качество.

**3. Упражнение «Те кто…»**   
Инструкция: «По моей команде вам необходимо выполнить то, или иное действие. Например, «Поменяйтесь местами те, у кого есть сёстры, и те, у кого есть братья, должны поменяться местами».

Итак, поменяйтесь местами и хлопните в ладоши те, кто сегодня хотя бы один раз сказал: «Здравствуйте!»;

- поменяйтесь местами и топните те, кто сегодня обедал;

- поменяйтесь местами и подпрыгните те, у кого девочка (ребенок, ходящий в эту группу);

- поменяйтесь местами и подпрыгните те, у кого мальчик (ребенок, ходящий в эту группу);

- поменяйтесь местами и покружитесь вокруг себя те, в чьей одежде присутствует белый цвет;

-поменяйтесь местами и присядьте те, у кого ребенок умеет застегивать пуговицы;

- возьмитесь за руки и скажите хором: «Вау!» те, чьи дети ходят в эту группу. – поднимите руки те, у кого хоть немного улучшилось настроение!

- похлопайте в ладоши те, у кого улучшилось настроение!

**4. Упражнение** «Адаптация – это хорошо, адаптация – это плохо».

**Инструкция.** Перекидывая мяч друг другу, родители продолжают фразу: Адаптация – это хорошо, потому, что…» Тот, кому бросили мяч, продолжает фразу, адаптация – это плохо, потому, что…». И так до тех пор, пока в упражнении не примут участие все присутствующие.

**5. Упражнение «Слова»**

Цель: актуализация нежных чувств к своему ребенку посредством вербальных символов, ласковые слова записанные на бумаге.

Инструкция: «Я раздам Вам небольшие листы бумаги, карандаши. Вам необходимо написать минимум 5 ласковых слов, вашему малышу. Можете обратиться к нему нежно, сделать комплимент, сказать ласковое слово». Работа сидя на м е с т а х с планшетками. Е с л и у родителей есть желание, они могут озвучить ласковые слова записанные на бумаге.

**6. Упражнение** «Я иду в детский сад».

**Цель:** почувствовать эмоциональное состояние ребенка, пришедшего в первый раз в детский сад.

Психолог: «Закройте глаза. Представьте, что мама ведет вас первый раз в детский сад. Вы идете за руку с мамой по осеннему городу. Падают листья, дует легкий ветерок. Сейчас вы подходите к воротам детского сада, заходите внутрь. Поднимаетесь по ступенькам к группе. Вы входите в ярко освященную комнату, видите высокую незнакомую тетю, незнакомых мальчиков и девочек. В комнате шумно. Рядом с высокой тетей стоит девочка и плачет и зовет маму. Тетя ласково зовет вас войти, вы оборачиваетесь, чтобы взять маму за руку… а мамы нет. Что вы почувствовали в этот момент? О чем подумали?

**7. Упражнение «Теннисные мячики».**

**Цель:** прочувствовать тяжесть эмоционального переживания ребенком начала посещения детского сада.

Психолог: « Посмотрите на шарики в моей корзинке – это трудности, с которыми сталкивается ребенок, пришедший в детский сад. Я раздам их вам (раздаются теннисные шарики по кругу).

* Ощущение одиночества от отсутствия близких людей в течение «бесконечного времени», и, по ощущениям ребенка, неизвестно, заберут ли меня домой»;
* незнакомую обстановку;
* незнакомых взрослых;
* незнакомых мальчиков и девочек;
* неумение общаться со сверстниками;
* недостаточно развитые навыки самообслуживания (неумение кушать или неаккуратность во время еды;
* неумение одеваться, обуваться;
* новый режим дня

Удобно ли вам держать в руках столько шариков? Что вам хочется сделать?

Далее психолог обращается к родителям: «А теперь, уважаемые родители, давайте посмотрим, что мы можем изменить, чтобы облегчить ребенку адаптацию?

* Соблюдать режим дня;
* учить ребенка одеваться, обуваться;
* развивать навыки самообслуживания;
* учить детей знакомиться с другими детьми, общаться;
* уделять время ребенку на общение, игру, чтение и т.д., чтобы ребенок чувствовал вашу заботу и любовь;
* по возможности пораньше забирать ребенка из детского сада

**Вопросы для обсуждения:**

Какие психофизиологические реакции могут быть характерны для ребенка в период адаптации? В чем проявляется стресс?

В конце обсуждения вывешивается плакат.

**Психофизиологические реакции ребенка в период адаптации.**

* Беспокойство
* Страх
* Заторможенность или повышенная возбудимость
* Капризность
* Раздражительность
* Агрессивность
* Упрямство

**8.**  « **Продолжи предложение».**

«Чтобы помочь ребенку адаптироваться, надо…»

Родителям раздаются листочки, на которых написано предложение, которое нужно закончить: «Чтобы помочь ребенку адаптироваться в саду, надо…». Причем роли разные: «Дети», «Родители», «Воспитатель».

**9. Упражнение «Подарок»**

***Инструкция:*** Сейчас у вас будет возможность сделать приятное - подарить маленький презент или большой подарок собеседнику. Упражнение это будем делать перекидывая друг другу мяч.

**Рефлексия.**

Расскажите о вашем настроении. Оно как-то изменилось с начала встречи? Что полезного вы для себя сегодня узнали?

Теперь, у вас есть возможность задать вопросы, ответы на которые вы не получили в ходе нашей встречи.

**Ответы на вопросы родителей.**

В конце встречи каждому родителю раздаются информационные памятки и буклеты, содержащие рекомендации как помочь адаптироваться ребенку к детскому саду. (см. Приложение 1,2)

Благодарим вас за внимание и активность, надеемся, что наше сотрудничество будет эффективным!

**Приложение 1.**

**Памятка для родителей**

**Как помочь адаптироваться ребенку к детскому саду.**

* Настраивайте ребенка как можно положительнее к его поступлению в детский сад.
* Объясняйте и демонстрируйте, что мама и папа уходят, но обязательно вернутся.
* Давайте понять, что разлука с Вами неизбежна, что очень хорошо, что он дорос до сада и стал таким большим.
* Не оставляйте малыша сразу на целый день, постепенно увеличивайте число часов пребывания в детском саду.
* Все время объясняйте чаду, что он для вас, как раньше, очень дорог и любим.
* Создайте спокойный, бесконфликтный климат для него в семье.
* Постарайтесь мудро реагировать на выходки ребенка и не наказывайте его за детские капризы, и ни в коем случае не угрожайте детским садом как наказанием за его непослушание.
* Научите элементарным навыкам самообслуживания: одеваться, раздеваться, умываться, самостоятельно есть, расчесываться, проситься и ходить в туалет.
* Введите режимные моменты детского сада в домашний режим дня.
* На время прекратите походы в многолюдные и шумные места, сократите просмотр телепередач, лучше больше играть в игры дома. Больше общайтесь с ребенком, чаще гуляйте на свежем воздухе.
* Уделяйте внимание состоянию здоровья вашего ребенка.
* В первое время целесообразно сохранить привычные для ребенка приемы ухода: покачать на ручках, поцеловать и т.д., можно принести любимые игрушки.
* Сотрудничайте с воспитателями.

**Чего делать категорически нельзя:**

* Пугать детским садиком, негативно говорить о воспитателях в присутствии малыша.
* Не стоит сильно нервничать и показывать свою тревогу, когда отводите малыша в детский сад. Ребенок будет фиксировать и копировать ваше поведение.
* Никогда не уходите незаметно, не предупредив малыша об этом, вы рискуете подорвать доверие к себе.
* Обсуждать при ребенке волнующие вас проблемы: малыш, не слушая, слышит.
* Если Вы пообещали прийти за ним после сна или прогулки-выполните обещание. Вам верят, надеются и ждут!
* Водить в садик больного малыша.
* Изменять требования к ребенку в зависимости от какой-либо жизненной ситуации.
* Все делать за малыша (отвечать, выполнять простые поручения, одевать).
* Пугать ребенка «Вот возьму и не приду за тобой…», «Мне не нужен такой ребенок» и пр.

**Приложение 2.**

**Как помочь ребенку снять**

**эмоциональное и мышечное напряжение.**

* **Игры в ванной комнате** Почти всем детям хорошо помогают справиться с дневным напряжением — игры на воде: наберите в ванну немного теплой воды, включите теплый высокий душ. Все напряжение дня — усталость, раздражение уйдет, «стечет» с малыша. Игры в воде подчиняются одному общему правилу – они должны быть нешумными, спокойными.

Можно пускать мыльные пузыри, играть с губками (смотреть, как они впитывают и отдают воду, устроить ребенку «дождик» из губки, превратить их в кораблики или дельфинов), строить из мягкой мозаики красочные картины, просто дать две-три баночки, — и пусть переливает водичку туда-сюда. Вид и звук льющейся воды действует умиротворяющее, — через 15-20 минут ребенок будет спокоен.

**Игра с мыльной пеной**

Во время того, как вы мылите малыша, возьмите мыльную пену и рисуйте ею на ванной, на стенах. А когда вы моете волосы малышу, рисование может отвлечь его от неприятной процедуры. Еще можно поиграть в мыльный баскетбол. Возьмите мыльные «мячики» в ладошку и бросайте в мишень (миску, ковш).   
**Игрушки из мочалок**  
Возьмите небольшие мочалки или махровые салфетки разных цветов, вырежьте их в форме рыбок, цветочков, мячиков. Не делайте их слишком маленькими или большими. Предложите малышу во время купания помыть ноги красной рыбкой, а нос зеленым мячиком, ушко красной рыбкой. Таким образом, малыш будет учить названия частей тела и цвета.   
**Купаем игрушки**  
Дети очень любят купаться со своими игрушками. Для этого подойдут резиновые или такие игрушки, которые без дырочек, чтобы внутрь не попадала вода. Пусть ребенок их тоже намылит, помоет. Можно сажать их на мочалки-кораблики и плыть к «неизведанным берегам».   
**Рисуем пеной для бритья** Как это делать? Разложите пену для бритья по формочкам, добавьте красители (желательно пищевые) и тщательно перемешайте — краска готова к использованию. Ребенок может рисовать руками, кисточкой или выдавливать её из емкости, подобной кондитерскому шприцу. Такими красками очень удобно рисовать в ванной комнате во время водных процедур — они легко смываются с поверхности ванны и кафеля. Главное, позаботьтесь о том, чтобы краска не попала в рот и глаза ребенка. Рисование в ванной красками из пены для бритья — это хорошая возможность выучить или повторить цвета.

**Сенсорные игры для малышей с пеной для бритья**.

Вместо рисования (или перед ним) можно также предложить ребенку поиграть с пеной: прикасаться к ней ладошкой и убирать руку, снова прикасаться, набрать пену в ладошку и сжать руку в кулак, растягивать или пропускать между пальчиков и т.д. Расслабление пальчиков и ладошек, необычные приятные сенсорные ощущения, полезные для развития, ну и конечно же -это обеспечит положительные эмоции ребенку.

* **Глина или соленое тесто** Попробуйте вместе полепить. Отлично расслабляет лепка с закрытыми глазами. И пусть ваши произведения будут далеки от высокого искусства, главное сейчас – просто получить удовольствие и расслабиться.
* **Прогулка**  Постарайтесь, чтобы малыш как можно больше времени находился на свежем воздухе (если позволяет время и погода). Гуляя вместе с ним, вы получите идеальную возможность поговорить с ребенком, обсудить события дня.