

## Тренинг «Адаптация ребенка раннего возраста к условиям ДОУ».

**Здравствуй,  
детский сад!**

Детский сад – новый период в жизни ребенка. Для малыша это, прежде всего, первый опыт коллективного общения. Новую обстановку, новых людей не все дети принимают сразу и без проблем. Большинство из них реагируют на детский сад плачем. Одни легко входят в группу, но плачут вечером дома, другие соглашаются идти в детский сад с утра, а перед входом начинают капризничать и плакать.

**Причины, вызывающие слезы у ребенка:**

- тревога, связанная со сменой обстановки и режима;
- отрицательное первое впечатление от посещения детского сада;
- психологическая неготовность ребенка к детскому саду;
- отсутствие навыков самообслуживания;
- избыток впечатлений



**Цель:** содействовать проявлению искренней заинтересованности **родителей** в обеспечении гибкой **адаптации ребенка к условиям** детского сада и их готовности к эмоциональной поддержке малыша в этот период.

**Задачи:**

- Познакомить **родителей друг с другом**
- Дать знания о проблеме и **адаптации к условиям детского сада**
- Выявить ожидания **родителей и педагогов**, связанные с приходом **ребенка в ДОУ**

**Материал и оборудование:** листы бумаги, авторучки, мольберт, маркер, журналы, клей, цветная бумага, карандаши, фломастеры, музыкальный центр.

**Ход тренинга**

**1. Знакомство.**

Инструкция. **Родителям** предлагается представиться и рассказать немного о себе и своих детях.

**2. Упражнение «Мое настроение».**

Инструкция. «В детский сад все приходят с разным настроением. На наших занятиях с детьми существует ритуал отражения своего настроения, которое дети показывают и проговаривают в кругу: сжатые ладошки – напряженное, широко разведенные руки – замечательное, руки на коленях – спокойное. Давайте попробуем оценить атмосферу этой встречи перед началом работы. Покажите жестами настроение, с которым вы пришли на встречу».

**3. Упражнение «Мои привычки и интересы»**

Инструкция. Все люди разные, но есть то, что их объединяет и делает интересными друг другу, - это привычки и интересы.

**Родителям** предлагается выполнить те задания, которые, по их мнению, отражают их собственные привычки и интересы:

\* Выходят в круг и жмут друг другу те **родители, кто**:

- а) любит спать
- б) любит сладкое

\* Выходят в круг и прыгают на одной ноге те **родители, кто**:

а) любит работать на даче

б) любит рукоделие

\* Выходят в круг и делают приседания те **родители, кто:**

а) любит тратить деньги

б) любит путешествовать

#### **4. Упражнение «Ассоциации»**

Инструкция. Родителям предлагается подобрать ассоциации к записанному на доске слову **«адаптация»**. Варианты ведущий записывает рядом.

**«Адаптация** - это приспособление организма к новым для него **условиям**, создание новых привычек и стереотипов. Уже с первых дней жизни у **ребенка** в семье формируются привычки, привязанности, определенное поведение. К 2-3 годам стереотип становится устойчивым. При поступлении в детский сад привычные **условия жизни меняются»**.

#### **Вопросы для обсуждения:**

- что меняется? (*Режим, питание, помещение, приемы воспитания, круг общения и т. д.*)

- какие еще ситуации требуют у **ребенка** перестройки поведения и приспособления к сменившимся обстоятельствам? (Поступление в ДОУ, переход из одной группы в другую, длительная болезнь, отпуск, смена педагога, появление нового **ребенка** и т. д.)

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

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

#### **Вопросы для обсуждения:**

• Какие психофизические реакции могут быть характерны для **ребенка в период адаптации?**

• В чем проявляется стресс?

**Примечание.** В конце обсуждения вывешивается плакат.

Психофизиологические реакции **ребенка в период адаптации**

- Беспокойство
- Страх
- Капризность
- Раздражительность
- Упрямство
- Заторможенность или возбудимость

### ***Упражнение «Ассоциативный ряд «Адаптация»»***

Участники формируют определение «***Адаптация***»

А – активность

Д – добро

А – анализ

П – последовательность

Т – тактичность

А – аргументированность

Ц - целеустремленность

И – инициативность

Я – яркость.

### ***6. Мини-лекция «Адаптация ребенка к условиям ДОУ. Как облегчить адаптацию в домашних условиях».***

«один из ведущих специалистов по воспитанию детей **раннего возраста** профессор Н. М. Аксарина, говоря о данной проблеме, часто приводила один и тот же пример: садовник, собираясь пересаживать дерево, готовит участок, бережно окапывает дерево, стараясь не повредить его корневую систему, пересаживает вместе с землей – но, несмотря на все усилия, дерево на новом месте болеет, пока не приживется.

А теперь обратимся к детям.

Процесс **адаптации ребенка** к дошкольному заведению очень часто для нее – драматическое событие, которое затрагивает все сферы его жизнедеятельности. Причины этого понятны: **ребенок** попадает в новые социальные условия, встречается с сменой обычного расписания и способу жизни, с необходимостью принятия своего нового статуса. В это время **ребенок** может неадекватно себя

вести, не находить общего языка с близкими людьми, болеть. В ситуации **адаптации к новым условиям** жизни детям характерная повышенная возбудимость, раздражительность, несдержанность, растерянность, они кричат, плачут. **Ребенок** старается изменить состояние вещей, что его не удовлетворяет. Для других - наоборот, характерным являются депрессивные реакции: торможение, отчуждение, **ребенок** отключается из окружающей ситуации. Необходимо помнить, что к 2-3 годам у **ребенка** нету опыта общения с ровесниками. В этом **возрасте** взрослый выступает для **ребенка как партнер по игре**, образец для подражания и удовлетворяет его потребность в доброжелательном внимании и сотрудничестве. Ровесники не могут этого еще дать, так как сами в этом нуждаются. Поэтому **ребенок не может быстро адаптироваться** к дошкольному заведению, так как сильно привязаны к матери, и ее исчезновение вызывает большой протест **ребенка**, особенно если он эмоционально чувствителен. Чтобы облегчить **адаптационный период своему ребенку**, дома необходимо выполнять следующие рекомендации:

**1. Соблюдать режим дня** – **ребенок** должен вставать и ложиться спать в одно и то же время, спать днем, гулять. Разнообразить меню. Без необходимости не ходить в гости – это лишняя нагрузка на нервную систему малыша.

**2. Не допускать** длительного просмотра телевизора, игр в гаджеты. Внимание! До 2 лет вообще противопоказано.

**3. При общении с ребенком** использовать элементы телесной терапии (объятия, поглаживания, игры с прикосновениями, а так же игры с водой с успокаивающим эффектом, например: пусть малыш перед сном наливает и переливает теплую воду из одних пластмассовых сосудов в другие.

**4. Давать выход эмоциональному напряжению** (*бросать шарики в корзину, рвать газету*).

**5. Как можно больше гулять с малышом на свежем воздухе**

**6. Пораньше забирать их детского сада.**

**7. Способствовать формированию** у **ребенка** навыков общения со взрослыми, детьми, игровых навыков – **ребенку** легче будет заняться себя, отвлечься.

**8. Рассказывать о детском саде**, воспитателях, детях – обязательно в радостных и положительных тонах.

**Следует помнить**: не бывает одинаковых детей, у всех **адаптация** происходит по-разному. У каждого **ребенка** свой темп привыкания, не надо его форсировать и ускорять и уж тем более не следует сравнивать **ребенка с другими детьми**.

Необходимо набраться терпения, настроить себя на спокойный лад – ведь **ребенок** чувствует и ваше настроение, и ваши переживания.

### ***Упражнение «Паутинка»***

Цель: обеспечить согласованность действий **родителей и педагогов**, дополнение для облегчения социального перехода **ребенка к новым условиям жизни**; наладить сотрудничество между дошкольным заведением и семьей.

Задачи: составить «*паутину*» (*сеть*) психолого-педагогического обеспечения **адаптационного периода**

Методы: \* анкетирование **родителей**;

\*дни открытых дверей;

\*прогулочные группы;

\*недлительное пребывание **ребенка в группе с родителями**;

\*консультации, памятки, рекомендации;

### **Влияние слов на ребенка»**

Практический опыт

Нам необходимо:

\* стакан с водой – **ребенок** (*чистый, простой, наивный*);

\* соль – грубые, соленые слова;

\* перец – жгучие, обидные слова;

\* грудка земли - невнимательность, равнодушие.

Все это смешать – получим состояние **ребенка**. Сколько пройдет времени, пока все осядет, забудется? А стоит только легонько сболтать – и все поднимается на поверхность. А это опять – стресс, неврозы, гиперактивность и т. д.

### ***Составление коллажа «Мой ребенок ходит в детский сад»***

Инструкция. Участники делятся на две команды, каждый из которых с помощью подручных средств (*журналов, открыток, цветной бумаги, фломастеров, клея и пр.*) предлагается сделать коллаж на тему «**Мой ребенок ходит в детский сад**». Время выполнения задания 15-20 мин. После чего команды презентуют свои работы. Во время создания коллажа можно включить музыку.

### **8. Упражнение «Мое настроение» (рефлексия, обратная связь)**

Инструкция. С помощью упражнения, использованного в начале заседания, участникам предлагается определить, изменилось ли настроение в процессе встречи.