

Тема мероприятия с родителями: «Адаптируемся вместе».

Автор-составитель: педагог-психолог Вжесинская Т.Н.

Цель: облегчение адаптации детей к условиям детского сада.

Задачи:

- Познакомить родителей друг с другом
- Дать родителям знания о проблеме и вариантах адаптации к условиям д/с.
- Выявить ожидания родителей и педагогов, связанные с приходом ребенка в д/с

Форма проведения: родительский клуб.

Участники: родители вновь поступивших детей

Материалы и оборудование: ручки, вырезанные из цветной бумаги «детские ладошки», ватман с нарисованным деревом, клей-карандаш, теннисные шарики, корзинка, магнитофон, мольберт, фломастер, плакат.

Ход мероприятия:

Вводная часть

Знакомство. Родители представляются по именам, рассказывают о своих детях.

Упражнение «Мое настроение».

Педагог-психолог: "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 - плохое настроение, широко разведенные руки – замечательное, руки на коленях - спокойное)".

- С каким настроением вы пришли на нашу встречу?

Предлагаю разминку.

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

- а) любит спать
- б) любит сладкое

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

- а) любит работать на даче
- б) любит варить варенье, делать заготовки на зиму.

▪ Выходят в круг те родители и танцуют, кто

- а) любит тратить деньги
- б) любит путешествовать.

Ассоциации к слову «адаптация» (записывается на доске).

- Немного отдохнули, а теперь мне хотелось бы узнать, какие ассоциации у вас вызывает слово «адаптация».

- Да, действительно, **адаптация** – это процесс привыкания человека к новым условиям (будь то новый коллектив, новая работа, школа, детский сад).

Основная часть

Упражнение «Теннисные мячики»

Цель: прочувствовать тяжесть эмоционального переживания ребенком начала посещения д/с.

- Посмотрите на шарики в моей корзине – это трудности, с которыми сталкивается ребенок, пришедший в детский сад. Я раздаю вам их, а вы называйте, с какими трудностями, на ваш взгляд, ребенок сталкивается, придя в д/с? (ощущение одиночества от отсутствия близких людей в течение дня, незнакомая обстановка, незнакомые девочки и мальчики, а также взрослые, недостаточно сформированные навыки самообслуживания (неумение самостоятельно кушать, проситься на горшок, неумение одеваться и т.д.)

- Удобно ли вам держать в руках столько шариков? Что вы чувствуете, если они падают? Что вам хочется сделать?

- Давайте вместе назовем те изменения, которые происходят в поведении и настроении малыша, пока он привыкает к детскому саду (ответы родителей, затем вывешивается плакат).

• **Отрицательные эмоции.** Неизбежные спутники малыша при адаптации к д/с. Ребенок напоминает в это время пришельца: он то сидит, как окаменелый, не отвечает на вопросы, не идет на контакт, то вдруг начинает бегать по группе, вырывается из рук воспитателя и помощника воспитателя, постоянно подбегает к дверям, дожидаясь прихода родителей.

• **Слезы.** Малыш часто плачет – от временного хныканья до постоянного, почти непрекращающегося плача. А иногда даже «за компанию» с другими детьми.

• **Страх.** Ребенок боится многого: незнакомой обстановки, новых людей – воспитателей, порой и сверстников, а больше всего – того, что мама не придет за ним и не заберет его обратно домой. И эти страхи служат источниками стресса, спусковыми механизмами стрессовых реакций.

• **Гнев, агрессия.** Эти стрессовые реакции, выливающиеся во всевозможные конфликты и даже драки между новоиспеченными воспитанниками в детсадовской группе. Нужно понимать, что в это тяжелое для себя время ребенок очень раним, поэтому вспышки гнева порой проявляются «из ничего», без поводов. Поэтому разумно их игнорировать, а разбирать проблемные ситуации в спокойные моменты.

• **«Развитие вспять».** Часто бывает, что малыш, прекрасно обученный всеми социальными навыкам – самостоятельно есть, мыть руки, одеваться и справлять нужду в специально отведенное для этого место, совсем забывает о своих умениях. И кормят его теперь с ложечки, штанишки сырые меняют.

• **Речевое развитие** не только тормозится, но и временно деградирует. Вдруг выясняется, что ребенок помнит только глаголы и междометия.

• **Познавательная активность и обучаемость затормаживаются.** Лишь ненадолго воспитатели могут завлечь малыша чем-то новым, но интерес быстро проходит.

• **Коммуникабельность.** Даже если ребенок ранее легко «сходился» со сверстниками - сейчас у него не хватает моральных сил весь день находиться в группе назойливых, невыносимых, вечно орущих и не умеющих себя вести детей. Только когда он привыкает к своему новому кругу общения – налаживает новые контакты, тогда адаптационный кризис пойдет на убыль.

• **Сон и аппетит.** Дневной сон, к которому малыш привык дома, в саду во время адаптации сбивчив, порой ребенок не ложится спать вообще. Аппетит тоже оставляет желать лучшего, если не отсутствует совсем.

- Малыш, оказавшись в новой обстановке с незнакомыми людьми, испытывает волнение, тревогу, страх, гнев. Ребенок переживает: «Как я без мамы? Не бросили ли меня?» детям кажется, что если мама ушла, то это навсегда, так как особенность детской психики в том, что дети живут текущим моментом. Привыкание к д/с – процесс непростой. Адаптивные возможности дошкольника ограничены, и если привыкание протекает тяжело, ребенок может заболеть.

- Что же тогда вы можете сделать для своего малыша, чтобы снизить эмоциональное напряжение, которое ребенок испытывает на протяжении всего периода адаптации, чтобы сделать этот период максимально плавным, спокойнее, короче? Вы будете называть, а я буду убирать по одному мячику (ответы родителей).

Обсуждение с родителями приемов облегчения адаптации ребенка к детскому саду (делятся опытом).

Итак, чтобы облегчить адаптацию, дома:

➤ *Соблюдаем режим детского сада, смена блюд, не ходим в гости (лишняя нагрузка на нервную систему). На неделе встаете примерно в одно и то же время, обязательно дневной сон, прогулка, спать ложится пораньше.*

- *Меньше смотреть телевизор (до 2-3 лет противопоказано).*
- *Используйте элементы телесной терапии (объятия, поглаживания, игры с прикосновениями).*
- *Успокаивают игры с водой. Предложите ребенку поиграть с водой перед сном. В это время дня хорошо поиграть с теплой водой. Пусть малыш наливает и переливает воду из одних сосудов в другие (они должны быть пластмассовыми). Успокаивающий эффект от упражнения с водой будет способствовать быстрому засыпанию и хорошему сну вашего ребенка.*
- *Давать выход эмоциональному напряжению (бросать шарики в корзину, рвать газету).*
- *Как можно больше гулять на свежем воздухе.*
- *Пораньше забирать из детского сада.*
- *Очень важно, чтобы у ребенка были сформированы навыки общения с взрослыми, детьми, игровые навыки (ребенку легче будет занять себя и легче отвлечься).*
- *Больше рассказывать о детском саде, воспитателях, детях, обязательно в радостных и положительных тонах.*
- *По рекомендации врача подвешивайте над кроваткой возбужденного ребенка мешочки с успокаивающими сборами трав.*

- Что вы сейчас испытываете, когда у вас уже не осталось ни одного мячика? В действительности, в период адаптации, очень много зависит от вас, родители, насколько вы смогли подготовить своего ребенка к этому, как вы прислушиваетесь к рекомендациям воспитателей, медиков, психолога.

Мини – лекция на тему «Адаптация ребенка к условиям детского сада» (варианты адаптации и как облегчить адаптацию в домашних условиях).

- Одна из ведущих специалистов по воспитанию детей раннего возраста профессор Аксарина Н.М. в связи с данной проблемой всегда 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. Несмотря на все его усилия, дерево на новом месте болеет, пока не приживется».

А теперь обратимся к детям, проверить, как ребенок адаптируется к детскому саду можно по следующим показателям.

Легкая степень адаптации.

К 20 дню пребывания в детском саду у ребенка нормализуется сон, аппетит. Настроение бодрое, заинтересованное, в сочетании с утренним плачем. Отношения с близкими взрослыми не нарушаются, ребенок поддается ритуалам прощания, быстро отвлекается, его интересуют другие взрослые. Отношение к детям может быть как безразличным, так и заинтересованным. Интерес к окружающему восстанавливается в течение 2-х недель. Заболеваемость не более 1 раза, сроком не более 10 дней.

Средняя степень адаптации.

Нарушения в общем состоянии выражены ярче и длительны. Сон восстанавливается через 20-40 дней, качество сна также страдает. Аппетит восстанавливается через 20-40 дней. Настроение неустойчивое в течение месяца, плаксивость может наблюдаться в течение всего дня. Отношение к близким – эмоционально-возбужденное (плач, крик при расставании и встрече). Отношение к взрослым избирательное. Заболевание до 2 раз, сроком не более 10 дней, без осложнений.

Тяжелая степень адаптации.

Ребенок плохо засыпает, сон короткий, прерывистый, вскрикивает, плачет во сне, просыпается со слезами, аппетит снижается. Настроение безучастное, малыш много и длительно плачет, поведенческие реакции нормализуются к 60 дню пребывания в детском саду. Отношение к близким – эмоционально-возбужденное. Отношение к детям –

избегает, сторонится детей или проявляет агрессию. Отказ от участия в деятельности. Респираторные заболевания более 3 раз, сроком более 10 дней.

Для того чтобы ребенок смог наиболее безболезненно привыкнуть к новым условиям, ему нужно время.

Помните, не бывает одинаковых детей – у всех адаптация проходит по-разному. Родители должны сами постараться настроить себя на спокойный терпеливый лад, так как ребенок чувствует ваше настроение, ваши переживания.

Упражнение «Дерево пожеланий».

Цель: осознание родителями своих собственных ожиданий от ребенка, связанные с приходом в д/с.

Родителям предлагается написать на вырезанных из цветной бумаги детских ладошках пожелания своим детям и приклеить на общее «дерево».

Заключительная часть.

Рефлексия. Упражнение «Мое настроение» (обратная связь).

- Наша встреча подходит к концу. Мы узнали много нового о себе и детях, пришедших в детский сад. Расскажите, что было для вас особенно полезным?

Предполагаемые результаты:

- Знакомство родителей друг с другом, педагогом-психологом.
- Заинтересованность родителей в вопросах воспитания детей.
- Расширение знаний родителей об адаптации, как она проходит, какие изменения могут происходить в этот период в поведении ребенка.
- Использование родителями практических рекомендаций от педагога-психолога.

Использованная литература:

- 1) Лютова Е.К., Моница Г.В. Тренинг общения с ребенком (период раннего детства). – СПб.: Издательство «Речь», 2003. – 176 с.: ил.
- 2) Чернецкая Л.В. Психологические игры и тренинги в детском саду – Ростов н/Д: Феникс, 2005. – 128 с. (Серия «Сердце отдаю детям»)
- 3) Журнал «Справочник педагога-психолога» 7, 2013