

Тренинг «Адаптация ребенка раннего возраста к условиям ДОУ».

Воспитатель: Позднякова И. Г.

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*

6. Мини-лекция «Адаптация ребенка к условиям ДОО. 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. Проверить, как ребенок адаптируется к детскому саду, можно по показателям, представленным в таблице.

Примечание. Каждому родителю раздается распечатанная таблица.

Определение степени адаптации ребенка к условиям ДОО		
Степень адаптации/показатели		
Легкая	Средняя	Тяжелая
1. К 20-му дню пребывания в д.саду у ребенка нормализуется сон, аппетит.	1. нарушения в общем состоянии выражены ярко и длительны. Аппетит и сон восстанавливаются через 20-40 дней, качество сна страдает.	1. ребенок плохо засыпает, сон короткий, прерывистый, малыш вскрикивает, плачет во сне, просыпается со слезами, аппетит снижается.

2. настроение бодрое,, заинтересованное в сочетании с утренним плачем.	2. настроение неустойчивое в течении месяца, плаксивость может наблюдаться в течении всего дня	2. настроение сниженное, малыш много плачет, поведенческие реакции нормализуются к 60-му дню пребывания в дет.саду.
3. отношения с близкими взрослыми не нарушаются, ребенок выполняет ритуалы прощания, быстро отвлекается, его интересуют другие взрослые.	3.Отношение к близким взрослым- эмоционально- возбужденное (плач, крик как при расставании, так и при встрече). Отношение к взрослым избирательное.	3. отношения к близким взрослым- эмоционально- возбужденное.
4. отношение к детям может быть как безразличным, так и заинтересованным	4. Отношение к детям избирательное.	4. Отношение к детям избегает, сторонится их или проявляет агрессию.
5.интерес к окружающему восстанавливается в течении двух недель.	5. интерес к окружающему восстанавливается долго.	5. отказ от участия в деятельности.
6. заболеваемость не более 1 раза, длительность не более 10 дней.	6. заболеваемость до 2 раз, длительность не более 10 дней, без осложнений.	6. респираторные заболевания более 3 раз, длительность более 10 дней.

Чтобы облегчить адаптационный период своему ребенку, дома необходимо выполнять следующие рекомендации:

1. Соблюдать режим дня – ребенок должен вставать и ложиться спать в одно и тоже 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. Внимание! До 2-3 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.

7. оставление 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.