

## **Тренинг «Адаптация родителей к детскому саду»**

**Цель:** помочь родителям быстрее адаптироваться к условиям детского сада, учить вести конструктивный диалог с воспитателями группы и другими сотрудниками.

**Материалы и оборудование:** фломастеры, листы бумаги формата А4, ножницы, клей, грецкие орехи по числу родителей, мешочек, поднос.

**Ход:**

### **1. Приветствие**

Мы очень рады видеть и приветствовать всех вас. Прекрасно, что вы нашли возможность придти на эту встречу. Давайте с вами познакомимся. Мы предлагаем вам сделать свою визитную карточку. Для этого на листе бумаги обведите, пожалуйста, вашу ладонь, а внутри нее напишите ваше имя и отчество. Теперь поставьте листок на подставку. Вот мы и познакомились.

Сегодня мы встретились с вами, чтобы обсудить одну очень важную проблему – адаптацию, вас, родители, к детскому саду. Да-да, вы не ослышались, именно вас.

### **2. Информирование**

Процесс адаптации детей к детскому саду занимает порядка 2 месяцев. За это время ребенок знакомится с детским садом, воспитателями, детьми, порядками и правилами детского сада. Он принимает на себя новую роль – воспитанника детского сада, не просто мальчика или девочки, ребенка своих родителей, а воспитанника, имеющего уже определенные права и обязанности. Вот так много нового осваивает маленький человечек за какие-то 1.5-2 месяца. И часто случается так, что взрослые адаптируются к своей новой социальной роли – родителя воспитанника детского сада – гораздо дольше. Как вы думаете, почему так происходит? (Ответы родителей, вывод на правильный ответ – дети полностью погружаются в новую среду, а родители остаются как бы сбоку).

### **3. Практический блок.**

#### **Упражнение «Ощущения и эмоции»**

**Цель:** помочь родителям выразить свои эмоции и ощущения, способствовать сближению родителей между собой и с детским садом (на основе схожести чувств и эмоций), вызывать родителей на открытый диалог.

Давайте попробуем обобщить ваши положительные чувства, мысли и ощущения в первые дни, недели пребывания детей в детском саду. И то, что вас тревожило и настораживало. (сначала положительные, а затем отрицательные моменты записываются на доске синим и красным маркером и соответственно).

А теперь давайте посмотрим, что об этом думают ваши дети. (родителям показывается ролик – нарезка из жизни детей в детском саду, который оканчивается вопросами «что тебе нравится в детском саду, что не нравится» и ответами детей).

Подведение итогов упражнения: посмотрите, то, что тревожит вас, совсем не тревожит ваших детей и наоборот. Вашим детям не нравится сон и каша, может быть это потому что дома нет четкого режима, и дома дети не едят каши? Так вот, режим дома и в детском саду должны быть максимально схожи – нельзя отказываться от дневного сна в выходные и во время нахождения на больничных, стоит приучать детей к разнообразной еде... Вашим детям уже хорошо в детском саду. Но если какая-либо ситуация вас волнует, попробуйте подойти к решению ситуации с душой, от всего сердца (помочь обустроить площадку, помыть окна...), вас тревожит адаптация ребенка к саду – лишний раз подойдите к воспитателю с улыбкой, спросите о том, как ребенок себя чувствовал, возьмите это за правило. Любые ваши проблемы, претензии должны решаться только посредством диалога.

### **Упражнение «Грецкий орех»**

Цель: учить родителей замечать несущественные отличия между предметами, учить видеть индивидуальность в каждом человеке.

Каждому из родителей предлагается выбрать по одному ореху, запомнить его. Затем орехи собираются в мешочек и перемешиваются, высыпаются на поднос и каждый пытается найти именно свой орех.

На первый взгляд все орехи похожи, но если присмотреться, то одинаковых не найти – они все очень разные и индивидуальные. Так и все люди и наши дети очень разные, запоминающиеся, у каждого есть свои неповторимые «черточки». Нужно только их почувствовать и понять.

В настоящем упражнении мешочек выполнил очень важную роль – он объединил такие разные орешки вместе, но не лишил их при этом своей индивидуальности. Так и детский сад, подобно мешочку, объединяет нас, таких разных родителей и детей. (потрясти мешочком – смотрите, все

орешки звенят в унисон, можно создать мелодию). Так и наша цель – не подвести всех под одну черту, а способствовать гармоничному развитию детей, подготовить их к будущей взрослой жизни.

А теперь давайте расслабимся и немного поиграем.

### **Игра «Лис и кролик»**

Цель: способствовать расслаблению и раскрепощению родителей.

Участники стоят в кругу и передают 2 мяча, один из которых лис, а другой – кролик. Задача лиса – поймать кролика. Кролик может прыгать как угодно, а лис может передвигаться только по кругу. Если мяч оказался в руках у одного человека – лис поймал кролика.

Вы сейчас получили положительные эмоции? Так же и ваши дети, пребывая в детском саду, получают каждый день положительные эмоции.

А теперь давайте выстрижем ваши ладошки по контуру. Сложно? А ваши дети уже в следующем году будут этому учиться. А теперь возьмите ваши ладошки и приклейте их рядом с ладошками ваших детей.

### **4. Подведение итогов**

Мы пришли с вами в сад такими разными – с разными интересами, целями в жизни, страхами и опасениями. Мы успешно вместе с нашими детьми пережили такой сложный период адаптации к детскому саду. Мы раскрепостились и расслабились, поняв, что детский сад друг наших детей и наш. И детский сад объединил нас с вами единой целью – созданием максимально комфортных условий для детей, способствующих их гармоничному росту и развитию.

И ваши ладошки такие разные и такие похожие лишней раз подчеркивают вашу сплоченность при решении любых вопросов, связанных с пребыванием детей в детском саду.