

ЗАНЯТИЯ С ЭЛЕМЕНТАМИ ТРЕНИНГА С РОДИТЕЛЯМИ И ДЕТЬМИ

В ПЕРИОД АДАПТАЦИИ К УСЛОВИЯМ ДЕТСКОГО САДА

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Адаптация - это приспособление организма к новой обстановке, а для ребёнка **детский садик**, несомненно, является новым, еще неизвестным пространством, с новым окружением и новыми отношениями.

Адаптацию необходимо рассматривать не как пассивное приспособление к меняющимся условиям, а как *процесс выработки новых форм и способов активности, обеспечивающих эффективность деятельности в изменяющихся условиях и сохранение своего психофизического благополучия.*

Адаптация направлена на поддержание равновесия организма и среды в новых для ребёнка условиях. Изменения, происходящие в процессе адаптации, затрагивают все уровни организма и психики. Поэтому *все адаптационные возможности и адаптационные изменения необходимо рассматривать на трёх уровнях: психофизиологическом, индивидуально-психологическом и социально-психологическом.*

Новые условия, характеризующие ДОО, объединяются в 3 группы:

1. Условия, связанные с новой организацией взаимодействия со взрослым:

- знакомство с новым взрослым и необходимость выполнять его требования;
- очень активные, неожиданные или незнакомые ребёнку действия взрослого, адресованные ребёнку или выполняемые поблизости от него;
- жёсткая регламентация условий выполнения задач;
- изменение ситуации общения со взрослым, когда ребёнок становится не единственным объектом внимания, а членом детской группы;
- поощрение и порицание взрослым действий;
- ограничение времени на выполнение действий, в том числе бытовых.

2. Условия, связанные с новой организацией среды:

- выход за пределы знакомого помещения;
- необходимость действовать самостоятельно в организованной и свободной деятельности.

3. Условия, связанные со взаимодействием с ровесниками:

- встреча с коллективом ровесников;
- необходимость осуществлять все процессы жизнедеятельности вместе с другими детьми;
- наличие у ровесников незнакомых ребёнку форм поведения в типичных ситуациях.

Для успешной адаптации решающее значение имеют:

- функциональное состояние организма, показателем которого является работоспособность;
- состояние иммунной системы;
- особенности обменных процессов;
- тип нервной системы и темперамента;
- тренированность нервно-психических механизмов, которая достигается постепенным дозированием нагрузок на психику, связанных с новыми впечатлениями;
- психологическое состояние ребёнка в момент привыкания к новым условиям, например, стабильность положительных эмоций, чувство защищённости, доверия к окружающим, уверенность в себе и близких людях.

Трудности адаптации обычно возникают в том случае, если ребёнок изолирован от повседневной адаптации к меняющимся условиям. Родители, которые стремятся **постоянно поддерживать неизменность окружающей обстановки**, стремительно устраняя все препятствия, возникающие в жизни и деятельности ребёнка, **снижают защитные силы психики**. Такие дети становятся «изнеженными». Малейшее изменение температуры воздуха вызывают у них простудные заболевания. Появление нового человека дезорганизует их деятельность: они убегают, прячутся, плачут или ведут себя вызывающе.

В новой обстановке такие дети забывают правила вежливости, не проявляют интереса к окружающему, стремятся находиться рядом с близким взрослым или проявляют навязчивость в общении. Не умея адаптироваться к минимальным изменениям «изнеженные» дети испытывают серьёзные трудности при значительных переменах в их жизнедеятельности.

Утрата многих традиций семейного воспитания привела к тому, что у многих детей, поступающих в ДОУ, не формируются в соответствии с возрастом навыки самообслуживания и общения. Их коммуникативный опыт ограничивается родителями. А общая нестабильность социальной ситуации приводит к дестабилизации детско-родительских отношений, и, как следствие, к невротизации ребёнка в ранние периоды развития.

Проявления дезадаптации зависят от типа нервной системы ребёнка. У возбудимых, расторможенных детей **первый этап адаптации** является **негативистическим**. Их поведение характеризуется острыми реакциями протеста и выраженными проявлениями аффективной и другой психопатологической симптоматики. Активный протест может вести к преодолению стрессовой ситуации.

Однако при неверной оценке поведенческих реакций ребёнка и последующих ошибочных воспитательных воздействиях взрослого такое деструктивное поведение ребёнка может привести к формированию патологических черт характера.

У тормозимых, боязливых детей первым является **депрессивный этап**. Активный протест проявляется с отсрочкой – в домашней обстановке. В детском саду дети внешне выглядят послушными и с покойными, что создаёт ложное впечатление ложной адаптации. Выражение лица у них грустное, отрешённое. Движения заторможены, бедны.

Дети безучастны к происходящему, пассивны, необщительны, отказываются от игры. Не наблюдается экспрессивных проявлений, недовольства. Попытки взрослого установить контакт с такими детьми и вовлечь их в совместную деятельность вызывают тревогу, растерянность, которые переходят в беззвучный плач или бесцельное блуждание по групповой комнате. Возникают навязчивые действия, а также поведенческие и эмоциональные признаки регрессии: утрата навыков опрятности, самообслуживания, предпочтение тактильного контакта в общении со взрослым всем остальным формам общения.

Второй этап получил название **псевдоадаптации**. Дети по своему приспосабливаются к психотравмирующей ситуации. В привычной и стабильной обстановке их поведение более адекватное. Общая подавленность, иногда, например, на интересных занятиях, сменяется заинтересованностью. Свободная игра протекает в одиночестве, имеет нестойкий, кратковременный характер. На данном этапе фиксируются и стабилизируются невротические проявления, что выражается в нарастании тревожности, ранимости, пассивной подчиняемости, повышенной зависимости от взрослого. Возникает и усиливается невротическая тревога, проявляясь в приверженности к строгому соблюдению порядка действий (при укладывании спать, на прогулке). Глубина депрессии или негативизма уменьшается, но расширяется круг невротических проявлений. Приспособление имеет «болезненный характер». Реакции псевдоадаптации распространяются на другие, не связанные с детским садом, ситуации.

Третий этап предполагает **подлинную адаптацию**.

О **завершении процесса адаптации** свидетельствуют следующие *основные критерии*:

- положительный эмоциональный фон;
- продуктивность действий в новых условиях;
- гибкость реакций на изменение привычной ситуации;
- инициативность в контактах со взрослыми и сверстниками;
- организованность поведения, отсутствие дискомфорта при выполнении режима дня, бытовых процессов;
- наличие самостоятельной деятельности по интересам

Успешной будет та адаптация, которая организована не как приспособительный процесс, когда ребёнка побуждают усваивать имеющиеся стереотипы, а как конструирующая деятельность, предполагающая перестройку имеющихся форм поведения и образование новых.

Для успешной адаптации необходимо организовать удовлетворение основных потребностей ребёнка, как органических (в отдыхе, еде и др.), так и социальных (в доверительных контактах и сотрудничестве со взрослым, познании, признании, одобрении и др.).

Технология психолого-педагогической поддержки ребёнка в адаптационный период.

Общая цель поддержки ребёнка в адаптационный период – формирование у него нового, совместно с другими детьми, способа жизнедеятельности и форм удовлетворения своих потребностей под руководством воспитателя. Проводится профилактика и

торможение отрицательных эмоций. Это достигается как в процессе использования разработанной системы адаптационных игр с детьми, так и при организации различных видов детской активности, имеющих психогимнастический, психопрофилактический характер.

Первый этап – развитие контактов со взрослым (ко второму этапу переходят после установления доверительных контактов).

Второй этап – освоение новых видов занятий, игрового пространства (к третьему этапу переходят после формирования у ребёнка уверенного поведения в новой пространственно – игровой среде)

Третий этап – формирование контактов с ровесниками.

Каждая мама и каждый папа хотят, чтобы этот процесс прошел без особых трудностей.

Основными причинами тяжёлой адаптации к условиям ДОО являются:

- отсутствие в семье режима, совпадающего с режимом дошкольного учреждения;
- наличие у ребёнка своеобразных привычек;
- не умение занять себя игрушкой;
- отсутствие элементарных культурно-гигиенических навыков;
- не умение детей контактировать со своими сверстниками;
- отсутствие навыка общения с незнакомыми людьми.

Сами **родители зачастую**, испытывают тревогу за своего ребёнка, и сами привыкают к требованиям детского сада.

Для того чтобы у детей и их **родителей адаптация** к дошкольному учреждению, проходила легче, в нашем ДОО психологическая служба вместе с педагогами, оказывают психолого-педагогическую поддержку детям и **родителям**. Только совместными усилиями можно добиться комфорта, уверенности, самоуважения, взаимопомощи, способности решать проблемы по мере их возникновения.

Для знакомства детей и их **родителей с детским садом** и специалистами, которые **работают в ДОО**. Я провожу занятия с элементами тренинга с родителями и детьми в период адаптации.

Цель: сохранение и укрепление психического здоровья детей: повышение функциональных и **адаптационных возможностей детского организма**; стимулирование сенсорного развития детей.

Задачи:

- способствовать стабилизации психоэмоционального состояния;
- способствовать снижению тревожности, регуляции процессов возбуждения и

торможения нервной системы;

- стимулировать ощущения ребёнка: зрительные, слуховые, тактильные;
- формировать самосознание, развитие Я-концепции;
- способствовать созданию положительного эмоционального фона и помогать преодолевать нарушения в эмоционально-волевой сфере;
- способствовать стимуляции познавательной активности, возбуждению интереса к исследовательской деятельности;
- корректировать повышенную эмоциональную напряженность;
- обучать приемам релаксации;
- развивать общую и мелкую моторику, координацию движений;
- побуждать к рефлексии позитивных **родительских чувств**;
- способствовать повышению **работоспособности**, способности к деятельности.

Результатом такого совместного взаимодействия является то, что дети быстрее и легче **адаптируются к ДООУ**, внимательнее слушают взрослых, **родители** стали больше уделять внимания совместному проведению времени с ребёнком, это их больше сплотило, а так же выросли доверительные отношения не только со своими **детьми**, но и с педагогами ДООУ. С самого рождения игра в жизни ребёнка приобретает большое значение. В нашем современном мире **родителям** очень сложно найти время для того что бы просто поиграть и пообщаться со своим ребёнком, когда такие мероприятия проводятся в образовательном учреждении, **родители** с удовольствием посещают их. Для ребёнка важно, что сами **родители** участвуют в этом процессе. Взрослые, таким образом, своим личным примером убеждают ребёнка в том, что нужно вести активный и здоровый образ жизни. Находясь рядом с **родителями**, у ребёнка создается чувство защищенности и уверенности в себе.

Занятие № 1.

Цель: **адаптация родителей** и детей к дошкольному образовательному учреждению.

- Приветствие

Уважаемые **родители!**

Наша встреча посвящена очень ответственному **периоду в жизни ребёнка**: поступление в **детский сад** - новое для него место с незнакомыми взрослыми. Естественная реакция на новизну - это не только физический дискомфорт (напряжение мышц, учащение дыхания, когда ребёнок исследует новое пространство, вынужден в нем ориентироваться, но и эмоциональное напряжение, когда преобладают эмоции тревоги, гнева. Ребёнок переживает: «*Как я без мамы? Не забудут ли меня здесь?*». Привыкание дошкольника к **детскому саду** - процесс непростой, поскольку **адаптивные возможности детского организма** ограничены. Помочь ребёнку в этот **период** должны близкие ему люди. Чтобы снизить напряжение, необходимо переключать внимание малыша на деятельность,

которая приносит ему удовольствие. В дошкольном возрасте - это, в первую очередь, игра. «Язык» игр понятен и доступен любому ребёнку. Он получает возможность выражать свои эмоции, переживания, общаться со сверстниками, знакомиться с нормами и правилами жизни, получает **внутреннюю свободу** (*играть с кем хочу, где хочу, сколько хочу, чем хочу*). Порой у взрослых возникает желание поиграть. Но мы либо забыли, как это делать, либо стесняемся. Сегодня у нас есть возможность вспомнить **детство** и поиграть с удовольствием, от души. Затем можно провести эти игры с ребёнком.

- Игра «*Назови сове имя*»

Цель: настрой на позитивное сотрудничество, создание положительного эмоционального фона, развитие воображения

Знакомство **родителей** и детей друг с другом. Назови свое имя. Взрослый подходит к ребёнку с игрушкой и от имени этой игрушки спрашивает ребёнка: «*Как тебя зовут?*».

- «*Поиграй с мамой*»

Цель: развитие мелкой моторики и координации движений, стимуляция речевой активности.

Упражнение 1. «*Коза рогатая*».

Идет коза рогатая,

Идет коза бодатая:

Ножками – топ, топ!

Глазками – хлоп, хлоп! Мама изображает пальцами рога, которые двигаются по телу ребёнка.

Кто кашки не ест,

Кто молока не пьет.

Того забодает. Ускоряя темп движения, мама забирается ребёнку под мышки сначала с одной стороны, затем с другой.

Упражнение 2. «*Стенка, стенка*».

Стенка, стенка

Потолок,

Раз ступенька,

Два ступенька,

Дзынь – звонок. Пальцы взрослого легко касаются сначала одной щеки ребёнка, затем другой

Лба

Потом подбородка

Места над верхней губой

И кончика носа малыша.

Затем упражнение выполняется пальцами самого малыша.

Упражнение 3. «Мельница».

Дуйте, дуйте, ветры, в поле Ребёнок сидит на коленях у мамы спиной к ней. При этом тянется звук «у», и мама дует на шейку ребёнка.

Чтобы мельницы мололи, Сначала мама совершает круговые движения с одной рукой малыша, затем с другой.

Чтобы завтра из муки испекли нам пирожки. Имитация лепки пирожков (*ладони ребёнка соединяются*).

Упражнение 4. «Мы ногами топ!»

Дети вместе со взрослыми выполняют следующие движения:

Мы ногами топ-топ-топ Дети вместе со взрослыми ходят по комнате и топают.

А в ладошки хлоп-хлоп-хлоп

Ай да малыши!

Ай да крепыши! Высоко поднимая ладоши, хлопают.

По дорожке мы шагаем Идут за взрослым.

И в ладоши ударяем. Хлопают в ладоши.

Топ-топ, ножки, топ! Стоя на месте, топают ногами.

Хлоп-хлоп, ручки, хлоп! Хлопают руками.

Ай да малыши!

Ай да крепыши! Руки на пояс – кружатся.

Упражнение 5. «Зайка серенький сидит!»

Зайка серенький сидит Взрослый садится.

И ушами шевелит. Взрослый подносит пальцы к голове, шевелит ими, поворачиваясь

вправо и влево.

Вот так, вот так

Он ушами шевелит Дети подражают движениям взрослого и повторяют за ним слова.

Зайке холодно **сидеть**,

Надо лапочки погреть.

Вот, так, вот так

Надо лапочки погреть! Взрослый и дети хлопают в ладоши и повторяют две последние строчки.

Зайке холодно стоять,

Надо зайке поскакать.

Вот так, вот так

Надо зайке поскакать! Взрослый и дети хлопают в ладоши и повторяют две последние строчки.

Зайку волк испугал! Взрослый рычит!

Зайка тут же убежал! Дети разбегаются врассыпную.

- Рисуем вместе «Зайка»

Предложить детям порисовать вместе с мамами.

3. Самостоятельная деятельность.

Детям предлагаются игрушки для совместной игры.

- Рефлексия

Что нового вы узнали о своих детях?

Какие эмоции вы испытали от игр с **детьми**?

Что вам понравилось в нашей встрече?

Что не понравилось?

- Прощание

Спасибо за участие! Вот на этой ромашке напишите свои чувства от сегодняшней встречи.

Уважаемые взрослые! Если вашему ребенку 2,5 – 3 года

1. Расскажите ребёнку, что такое детский сад, зачем туда ходят дети. Почему вы хотите, чтобы малыш пошёл в сад. Заинтересуйте его, расскажите ему, что вам тоже нужно идти на работу, договоритесь вечером делиться информацией, у кого, что интересного произошло за день.
2. Проходя мимо детского сада, с радостью напоминайте ребёнку, как ему повезло – скоро он сможет пойти сюда. Рассказывайте родным и знакомым в присутствии малыша о своей удаче, говорите, что гордитесь своим ребёнком, ведь его приняли в детский сад.
3. Подробно расскажите ребёнку о режиме детского сада: что, как и в какой последовательности он будет делать. Чем подробнее будет ваш рассказ, и чем чаще вы его будете повторять, тем спокойнее и увереннее будет чувствовать себя ваш ребёнок, когда пойдёт в сад. Спрашивайте у малыша, запомнил ли он, что будет делать в саду после прогулки, куда складывать свои вещи, кто ему будет помогать раздеваться, а что он будет делать после обеда. Вопросами такого рода вы сможете проконтролировать, хорошо ли ребёнок запомнил последовательность событий. Малышей пугает неизвестность. Когда ребёнок видит, что ожидаемое событие происходит, как и было обещано, он чувствует себя увереннее.
4. Поговорите с ребёнком о возможных трудностях. К кому он может обратиться за помощью, как он это сделает. Объясните также, что в группе будет много ребят и иногда придётся ждать своей очереди, чтобы получить желаемое.
5. Приготовьте вместе с ребёнком «радостную коробку», складывая туда недорогие вещи. Это могут быть небольшие игрушки, которые остаются привлекательным для вашего ребёнка и точно понравятся другим детям. Это могут быть коробочки с вложенными в них забавными предметами, красивые бумажные салфетки или лоскутки приятной на ощупь ткани, книжки с картинками. За лето можно заполнить коробку и осенью отправлять ребёнка с какой-нибудь игрушкой из неё в детский сад, чтобы ему было там спокойнее.
6. Научите малыша знакомиться с другими детьми, обращаться к ним по имени, просить, а не отнимать игрушки, предлагать свои игрушки, свои услуги другим детям.
7. Разработайте вместе с ребёнком несложную схему прощальных знаков внимания, и ему будет проще отпускать вас.
8. Помните, что на привыкание ребёнка к детскому саду может

потребуется до полугода. Рассчитывайте свои силы, возможности и планы. Лучше, если на этот период у семьи будет возможность подстроиться к особенностям адаптации своего малыша.

9. Убедитесь в собственной уверенности, что вашей семье детский сад необходим именно сейчас. Ребёнок отлично чувствует, когда родители сомневаются в целесообразности «садовского» воспитания. Легче и быстрее привыкают дети, у родителей которых нет альтернативы детскому саду.

10. Ребёнок привыкнет тем быстрее, чем с большим количеством детей и взрослых сможет построить отношения. Помогите ребёнку в этом. Познакомьтесь с другими родителями и их детьми. Называйте других детей в присутствии вашего ребёнка по именам. Чем лучше будут ваши отношения с воспитателями и другими родителями и их детьми, тем проще будет привыкнуть вашему ребёнку к детскому саду.

11. Совершенных людей нет. Будьте терпеливы и снисходительны к другим. Если какие-то ситуации вас тревожат, обязательно разьясните их, лучше делать это в мягкой форме или через специалистов (воспитателей вашей группы детского сада, психолога и др.).

12. В присутствии ребёнка избегайте критических замечаний в адрес детского сада и его сотрудников. Никогда не пугайте ребёнка детским садом.

13. В период адаптации эмоционально поддерживайте малыша. Теперь вы проводите с ним меньше времени. Компенсируйте это качеством общения. Чаще обнимайте ребёнка (не менее 8 раз в день), подбадривайте его.

14. Если через месяц ваш ребёнок ещё не привык к детскому саду, проверьте список рекомендаций и попытайтесь выполнить те рекомендации, о которых вы забыли.