Семинар-практикум

«Поддержка малышей в период адаптации к детскому саду»

**Цель:** Дать представления родителям о том, что такое адаптация, познакомить с возможными проблемами этого периода и показать пути их решения. Установить алгоритм совместных действий родителей и педагогов для успешной адаптации детей к детскому саду.

**План**

1. Игра-упражнение «Знакомство»
2. Мини - дискуссия «Нужен ли ребенку детский сад?»
3. Адаптация. Что это такое?

4. Факторы, влияющие на результат адаптации. Рекомендации для родителей «Как помочь малышу успешно адаптироваться к условиям детского сада»

*Упражнение «Бусы»*

*Материал:* нить, бусины по количеству присутствующих.

*Содержание:*

Давайте познакомимся. У каждого из вас лежит по бусине. У меня в руках нить. Мы по кругу будем ее передавать и нанизывать бусинку, при этом представляемся и представляем своих детей. Начну я. Меня зовут Алена Викторовна, я психолог в детском саду…

В итоге у нас получились красивые бусы. Они в течение всего совместно проведенного времени, а это целых 5 лет! будут являться символом сплоченности, единства и взаимопонимания.

2. Мини – дискуссия «Нужен ли ребенку детский сад?»

С появлением ребенка в семье родители зачастую сразу же подают заявление на выделения для него места в детском саду. Однако получив путевку, многие родители, оказываются, еще не готовы отдать ребенка в детский сад, начинают сомневаться в необходимости общественного воспитания и ищут причины как можно дальше отодвинуть поступления ребенка в детский сад.

На практике встречаемся и с тем, что родители отдали ребенка в детский сад, но сомнения остаются и их переживания передаются ребенку и он тяжело привыкает к новым условиям.

Родителям предлагается ответить на вопрос «Нужен ли ребенку детский сад?»

Давайте с вами вместе, определим, плюсы и минусы садовского воспитания. Начнем с определения преимущества посещения малышами детского сада (Ответы родителей записываются на доске). Какие на ваш взгляд отрицательные стороны посещения малышами детского сада? (Ответы родителей записываются на доске напротив преимуществ посещения детского сада).

Преимущества пребывания ребенка в дошкольном учреждении

* Четкое соблюдение режима дня, режима питания, отдыха, сна;
* Развитие у ребенка самостоятельности, навыков самообслуживания;
* Система занятий с детьми направленных на их всестороннее развитие; (специалисты)
* Формируется умение общаться со сверстниками, жить в коллективе (соблюдать установленные правила, уступать и пр.)

Далее родителям еще раз предлагается ответить на вопрос «Нужен ли ребенку детский сад?». Выслушав ответы родителей, педагог подводит итог: у детсадовского воспитания больше плюсов, чем минусов. А значит, Вы сделали правильный выбор и все сомнения нужно оставить в прошлом.

3.Адаптация. Что это такое?

Для детей впервые переступающих порог детского сада, открывается совершенно новый мир с неизвестным пространством, «чужим» окружением и непривычными отношениями. К этому новому, неизведанному нужно им каким-то образом приспособиться-адаптироваться.

- Что же представляет собой адаптация?

(Педагог выслушивает ответы родителей и подводит итог)

Адаптация — приспособление к условиям окружающей среды. Психологическая адаптация предполагает, что человек находится в гармонии с самим собой, партнерами по общению и окружающим миром в целом.

Врачи и психологи различают три степени адаптации:

* легкую
* среднюю
* тяжелую

***Легкая адаптация***

Продолжительность нарушений в поведении – до 20 дней. Отмечается незначительное ухудшение аппетита, который восстанавливается в течение 10 дней. Восстановление сна происходит в течение 7-10 дней. Эмоциональное состояние, речевая активность и взаимоотношения с детьми нормализуется через 15 – 20 дней. Взаимоотношения со взрослыми почти не нарушены. Двигательная активность не снижается. Функциональные сдвиги выражены минимально. Они нормализуются до конца первого месяца. Заболеваний у ребенка в период адаптации не возникает.

***Адаптация средней тяжести***

Все нарушения в поведении более длительны – от 20 до 30 дней

***Тяжелая адаптация***

Характеризуется значительной длительностью – 2-6 месяцев и больше

***Как вы думаете, какие реакции характерны для малышей в период адаптации?***

(Идет обсуждение, в конце которого ведущий подводит итог)

Адаптация к новым условиям зачастую провоцирует у детей:

* Отрицательные эмоции, страх;
* Не желание вступать в контакт ни с взрослыми, ни со сверстниками;
* Нарушение сна;
* Снижение аппетита;
* Регрессию речи;
* Либо сильную двигательную активность до уровня гиперактивности, либо заторможенность.

Последствия таких нарушений чаще всего становится стресс. Однако адаптивные возможности детей младшего дошкольного возраста ограничены, поэтому длительное пребывание в состояние стресса может привести к развитию, так называемому адаптационному синдрому.

- Данный синдром оказывает в ряде случаев неблагоприятное влияние:

* На состояние здоровья детей;

Общее подавленное состояние в совокупности с тем обстоятельством, что ребенок попадает в окружение сверстников и подвергается риску инфицирования чужой вирусной флорой, нарушает реактивность организма, приводит к частым болезням.

* На нарушение их эмоционального состояния

Эмоциональное неблагополучие сказывается на сне, аппетите. Меняется активность детей и по отношению к предметному миру: игрушки оставляют их равнодушными, интерес к окружающему снижается. Падает уровень речевой активности, сокращается словарный запас, новые слова усваиваются с трудом.

Так же длительное пребывание малышей в состояние стресса может привести к замедлению их темпа развития или полностью остановит данный процесс. А мы знаем, что младший возраст это наиболее благоприятный период в развития детей и любые упущения в их развитии восполняются в дальнейшем с трудом или не восполняются вообще.

Все вышесказанное указывает, что период адаптации очень серьезен в жизни малышей.

В связи с этим хочу вас спросить «Необходимо ли помощь ребенку со стороны близких людей в период адаптации его к условиям детского сада?»

(педагог выслушивает ответы родителей и подводит итог)

Малыши, в силу своих возрастных особенностей, еще не могут самостоятельно адаптироваться к новым условиям. Чтобы ребенок успешно адаптировался к детскому саду, ему необходима помощь близких людей и педагогов. От правильно организованного периода адаптации к детскому саду зависит состояние малыша не только в момент привыкания, но и в дальнейшем.

**Упражнение "Листочки"**

Ведущий:

   Посмотрите на столе лежат листочки каждый возьмет себе по одному. Вам дается 1 мин, чтобы вы его рассмотрели, обратили внимание на его размер, форму, цвет, рисунок прожилок, дефекты, т. е. запомнили свой листочек, чтобы затем его найти.

*(На столе лежат листочки по числу участников, родители их разбирают)*

Ведущий:

  Теперь я пройду по кругу и соберу в корзинку листочки. Перемешаю. Высыплю обратно на стол. Найдите, пожалуйста, каждый свой листочек.

*(Родители выполняют задание)*

Ведущий:

   Ответьте, пожалуйста, на вопрос:

* По какому принципу вы нашли свой листочек? (Цвет, форма, размер, дефекты и т. д.)

На первый взгляд все листочки похожи, но если приглядеться — одинаковых нет, а все очень разные и индивидуальные. Так и люди, и в частности дети: очень разные, запоминающиеся, у каждого свои неповторимые "черточки". Нужно их только почувствовать и понять.

В зависимости от темперамента, индивидуальных особенностей и предварительных мероприятий, проводимых взрослыми в период адаптации, ребенок по-разному привыкает к детскому саду.

- Давайте с вами рассмотрим, какие же дети адаптируются сложнее всего к детскому саду? И как им помочь быстрее и легче адаптироваться к новым условиям, чтобы чувствовать себя там комфортно

* Чьи родители не готовы отдать ребенка в детский сад и слишком сильно переживают за ребенка в связи с необходимостью отдать его в детский сад

Об этом мы подробно с вами поговорили в начале нашей встречи, выяснили преимущество детсадовского воспитания для воспитания и развития малышей. И надеюсь, все страхи у вас по этому поводу рассеялись и остались в прошлом.

* Как ребенок подготовлен к посещению детского сада

При нашей первой встречи мы говорили о том, как важно подготовить ребенка к посещению детского сада и дали для этого необходимые рекомендации.

Давайте поговорим о том, как вы готовили своего ребенка к посещению детского сада, и оказывает ли это влияние на течения его адаптации.

(педагог выслушивает родителей, благодарит за подготовку детей к детскому саду и дает им необходимые рекомендации)

- Играйте с детьми в игру «Детский сад»;

- Организуйте в этот период показ мультфильмов о детском саде и обязательно по окончанию просмотра побеседуйте с ребенком о сюжете.

- Очень важно, чтобы между родителями и сотрудниками детского сада была согласованность.

- Постарайтесь приблизить режим дня ребенка в семье к детсадовскому.

- Давайте ребенку с собой в детский сад свои любимые игрушки или другие дорогие для него вещи. Это обеспечит им психологический комфорт

- Развивайте познавательную деятельность ребенка. Стимулируйте его любознательность. Чем выше она будет у ребенка, тем легче ему будет познать новую обстановку

* Тяжелее адаптируются дети, у которых отсутствуют элементарные навыки самостоятельности, самообслуживания

Если дети привыкли к тому, что все за них делают взрослые нужно уже сейчас поощрять самостоятельность малыша, не делать за него то, с чем он отлично справится самостоятельно. И всегда помните, что это важно для успешной адаптации.

* У которых есть трудности в общение со взрослыми и сверстниками

Учите детей общаться со взрослыми и другими детьми. Показывайте им пример общения во время игр с игрушками.

Как снять эмоциональное напряжение малыша в период адаптации?

Действительно, адаптация к садику ­ большой стресс для ребенка, его нервы напряжены и им требуется разрядка. Кроме того, в окружении посторонних ребенок часто старается сдерживать негативные эмоции, так что выплескиваются они только вечером на головы родителей.

Хотелось бы родителям пожелать в это время быть спокойными, терпеливыми, внимательными и заботливыми.

\*Старайтесь не нервничать, не показывать свою тревогу по поводу адаптации ребенка к детскому саду, он чувствует ваши переживания.

\*Не делайте перерывов в посещении детского сада – неделя дома не  
только не поможет ребенку адаптироваться к детскому саду, но и  
продемонстрирует ему, что есть и другой вариант, которого можно всеми силами добиваться.

\*Все время объясняйте ребенку, что он для Вас, как и прежде, дорог и любим. Эмоционально поддерживайте: чаще обнимайте, поглаживайте, называйте ласковыми именами. Поддерживайте дома спокойную, бесконфликтную обстановку в семье.

\*Не скупитесь на похвалу.

\* Необходимо поддерживать и в выходные такой же режим дня, как и в детском саду.

\*Будьте терпимее к его капризам, «не ругайте», не наказывайте детским садом. В присутствии ребенка избегайте критических замечаний в адрес детского сада и его сотрудников.

\*Уделяйте ребенку больше своего времени, играйте вместе, каждый день читайте малышу. Чаще играйте с ребенком, ведь игра – один из лучших антистрессовых приемов.

Например: игра «Рвакля». Приготовьте ненужные газеты, журналы и широкое ведро или корзину. Ребенок может рвать, мять, топтать бумагу, в общем, делать с ней все, что заблагорассудиться, а потом бросать ее в корзину. Малышу может понравиться прыгать на куче бумажек – они отлично пружинят.

Игра с фольгой (мягкой!) Фольгу можно сжать в комочки и сложить в бутылочку, затем высыпать и снова сложить.

Игры с водой. Вы можете пускать мыльные пузырьки, играть с губками (устроить ребенку «дождик» и т. п.), просто дать баночки, ложки – пусть малыш переливает водичку.

Приглушив, таким образом, лишнюю «энергию», можно с ребенком почитать, порисовать, поиграть с пальчиками, песком, тестом.

Перед сном вы можете с малышом послушать тихую мелодичную музыку.

Если ребенок капризничает дома, не бойтесь брать его на руки, гладить – телесный контакт с вами ему необходим в этот период. Можно сделать ребенку расслабляющий массаж: погладить спинку, ручки, ножки, животик, голову.

Если ваши дети еще с трудом расстаются с вами по утрам

Почему ребенок плачет при расставании с родными? Он плачет, потому что слезы – единственный способ, которым ребенок может показать, что он беспокоится. Попробуем найти рецепт хорошего и полезного для ребенка прощания.

- Чтобы не опаздывать и иметь возможность попрощаться с ребенком, соберитесь на 5 – 10 минут раньше (больше не надо, чтобы не превращать прощание в самостоятельное событие дня);

- Скажите честно ребенку, куда и зачем вы идете (только очень просто, например «Я иду в магазин за покупками», или «Я иду на работу»). Не бойтесь, что ребенок не поймет слов. Спокойная, открытая интонация подскажет ему, что то место, куда идет мама, достаточно хорошее. И дело, которое она будет делать полезное и приятное;

- Скажите точно малышу, когда вы вернетесь. Для этого не нужно говорить время по часам. Можно сказать: «Я приду когда ты покушаешь, погуляешь, поспишь». Ребенку понятнее конкретные описания событий, по которым он и определит время.

- Расскажите сыну или дочке, с кем он останется и, главное, что будет делать: «Ты будешь с воспитателем и другими детьми. Вы покушаете, потом погуляете, потом поиграете, а потом будете меня вместе встречать».

- Не сулите ребенку «призов» за то, что он вас отпускает, но если он попросит ему что – то принести, не отказывайте. Если же выполнить его просьбу невозможно, сразу скажите ему об этом. Даже если ребенок ни о чем не просит, приносите ему время от времени какую – нибудь маленькую приятную вещицу (печенье, конфету, яблоко, тетрадку), чтобы он чувствовал, что где – то далеко вы о нем помните и готовитесь к встрече.

Ребёнок на самом деле вовсе не «слабое» создание.  
Адаптационная система ребенка достаточно сильна, чтобы это испытание выдержать. Плач – это помощник нервной системы, он не дает ей перегружаться. Хуже, когда ребенок настолько зажат, что не может плакать.