**Слайд 1 Конспект  игрового тренинга для родителей на тему:**

**«Адаптация ребенка в детском саду»**

**Цель:** расширение представлений родителей об особенностях адаптации ребенка к новым условиям, о факторах, влияющих на успешную адаптацию.

**Участники:**родители будущих воспитанников.

**Оборудование:**маркерная доска, маркеры, игрушка, мультимедийный проектор, компьютер.

ХОД ВСТРЕЧИ

**Слайд 2**  **Упражнение «Визитки»**

Ведущий:   Здравствуйте, уважаемые родители! Спасибо, что нашли время и пришли на сегодняшний тренинг, посвященный вопросу адаптации детей к ДОУ.Многие  незнакомы и, возможно, испытывают разные ощущения от того, что оказались здесь и сейчас. И чтобы стать ближе друг другу, предлагаю нам всем познакомиться. Я по кругу буду передавать игрушку, у кого игрушка окажется в руках, тот отвечает на три вопроса:

**1.   Как его зовут?**

**2.   Какой у вас любимый завтрак?**

**3.   Ваше любимое занятие?**

Ну, вот мы с вами и познакомились. Каждый из вас очень индивидуален. Показательно и то, что у каждого из вас не только разные цвет волос, глаз, но и свой неповторимый и индивидуальный жизненный опыт.

***Слайд 3 Правила тренинга***

Ведущий:

       Для того чтобы нам было легче общаться, давайте создадим правила своей группы. Как вы думаете, какие правила нам понадобятся? Вам надо предложить свои правила, а мы их запишем на доске.

Например:

***1. Не перебивать друг друга.*** Например, будет ли вам приятно общаться с человеком, который вас перебивает?

***2. Доверительный, доброжелательный стиль общения.*** Такое условие необходимо, чтобы состоялся доверительный диалог.

***3. Искренность в общении.*** Говорим правду или молчим.

***4. Общение по принципу "здесь и теперь",* *говорим от 1-го лица ("Я...").***Общаемся по поводу того, что переживаем мы, рассказываем о своих проблемах, а не о проблемах посторонних людей, которые сейчас на тренинге не присутствуют.

***5. Помним, что поведение человека и его личность - это не одно и то же.*** Каждый из нас индивидуален, не следует критиковать личность другого. Можно оценивать только его высказывания и поступки.

***6. Стараемся видеть сильные стороны выступающего****.*

**Слайд 4 Игра на сплочение " Встреча руками"**

Ведущий:

Встаньте, пожалуйста, в круг, так чтобы Ваши руки могли встретиться. Закройте глаза. По команде ведущего пусть Ваши руки:

1. **сначала найдут друг друга;**
2. **познакомятся;**
3. **проявят симпатию;**
4. **потанцуют;**
5. **подерутся;**
6. **помирятся;**
7. **попрощаются.**

     Молодцы, садитесь на свои места. Ответьте на вопросы:

* Легко ли было выполнить это упражнение?
* Что мешало?

Также это упражнение направлено на сплочение нашей команды.

**Слайд 5 Упражнение - визуализация «Воспоминания»:**

Ведущий:   **Попробуйте вспомнить свои первые детские впечатления о детском саде, о школе.** Может, кто-то из вас хочет поделиться своим самым ярким воспоминанием?

Ведущий подытоживает общий настрой группы (адаптироваться было волнительно, страшно, интересно).

Уважаемые родители, думаю, вы согласитесь с тем,  что подсчитать количество адаптационных периодов в жизни человека точно невозможно и испытывать процесс адаптации каждый человек может в течение одного дня не один раз.

**Слайд 6** Но можно выделить следующие, **наиболее яркие ситуации, требующие приспособления ребенка к смене жизненных обстоятельств:**

* **Поступление в детский сад.**
* **Переход из одной группы в другую.**
* **Длительная болезнь.**
* **Длительный отпуск.**
* **Смена педагога.**
* **Появление нового ребенка в группе сверстников.**

**Слайд 7** **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.

***Слайд 8 Как вы думаете, какие психофизиологические реакции (т. е. изменения в поведении ребенка, неосознанные реакции на что-то) могут быть характерны для ребенка в период адаптации?***

Идет обсуждение, в конце которого ведущий подводит итог.

**Слайд 9 Психофизиологические реакции ребенка в период адаптации**

* **Беспокойство**
* **Страх**
* **Заторможенность (повышенная возбудимость)**
* **Капризность**
* **Раздражительность**
* **Упрямство**

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

**Слайд 10**  ***Какие дети адаптируются сложнее всего к детскому саду?***

*Идет обсуждение, в конце которого ведущий подводит итог.*

**Слайд 11 Гораздо труднее и дольше адаптируются дети:**

* **являющиеся единственными в семье;**
* **чрезмерно опекаемые родителями или бабушками;**
* **привыкшие к тому, что их капризам потакают;**
* **пользующиеся     исключительным     вниманием взрослых;**
* **не имеющие элементарных навыков самообслуживания;**
* **неуверенные в себе;**
* **страдающие ночными страхами;**
* **эмоционально неустойчивые;**
* **пережившие психологическую травму;**
* **чьи родители слишком сильно переживают за ребенка в связи с необходимостью отдать его в детский сад.**

В зависимости от длительности адаптационного периода различают три степени адаптации ребенка к детскому саду:

Родителям предлагается объединится в одну группу и по симптоматике определить, к какому уровню относится описание – *к лёгкому, к среднему или тяжёлому.*

**Уровни адаптации:** *тяжёлый, средний, лёгкий.*

**1.** В период адаптации к детскому дошкольному учреждению дети проявляют тревогу, беспокойство. Дома у них выраженное отрицательное, негативное отношение к воспитателю и сверстникам, мал опыт общения, они находятся на попечении всех родных по очереди, поэтому не привыкли самостоятельно занять себя ни на минуту. Требуют к себе постоянного внимания со стороны воспитателя, не замечают сверстников, к тому же в силу своего возраста сверстники не могут ярко продемонстрировать своё положительное отношение к ним, уровень игровых умений не высок, низкий уровень сформированности самостоятельности. В течение дня практически не меняется эмоциональное состояние (бездеятельность, плач, требуют утешения, безучастно сидят, с детьми в контакт не вступают).

*Тяжёлый уровень адаптации (от 2 до 6 месяцев)*.

**2.** Дети этого уровня характеризуются привыканием к детскому саду, адекватным поведением: наблюдают за действиями взрослых и сверстников, сторонятся их, впоследствии подражают им, в первые дни плачут, вспоминают родителей после их ухода, а в течение дня играют со сверстниками, общаются с взрослыми. У таких детей сформированы навыки самообслуживания, они ищут контакты со сверстниками, спокойны, активно играют.

*Средний уровень адаптации (20-40 дней).*

**3.** При ознакомлении с окружающим легко включается в предметную, самостоятельную деятельность или игру. В игре могут играть как самостоятельно, так и со сверстниками. Быстро устанавливают контакт с взрослыми. Могут занять себя содержательной игрой, не чувствуя себя беспомощным, так как самостоятельны, навыки самообслуживания сформированы. В течение дня смеются, ликуют, поют, радостно бегут навстречу сверстникам, воспитателям.

*Лёгкий уровень адаптации (10-15 дней).*

**Слайд 12. Уровни адаптации**

**Легкая:** в течение 2-4 недель малыш привыкает к садику, не боится туда идти и с радостью отправляется в группу.

* **малыш спокойно заходит в детский сад и группу, без плача и истерик;**
* **с радостью общается с воспитателями, не прячется от них, не боится смотреть им в глаза, может спокойно сказать им о своей потребности в данный момент;**
* **успешно контактирует с ребятами из группы;**
* **адекватно реагирует на словесные поощрения или порицания со стороны педагогов;**
* **если уже умеет говорить, то эмоционально рассказывает родителям о том, что сегодня происходило в садике.**

**Слайд 13. Средняя:** затягивается на более длительное время – до полутора месяцев. Малыш при этом плачет или злится, когда идет в детский сад, не всегда хочет отправляться в группу, но тем не менее вливается в коллектив и новую жизнь, хоть и медленно. На такой уровень адаптации указывают признаки:

* **ребенок мало ходит в сад и часто болеет;**
* **тяжело расстается с мамой, не хочет ее отпускать, плачет некоторое время после ее ухода из сада;**
* **через короткое время успокаивается и начинает играть с другими детьми;**
* **соблюдает распорядок учреждения;**
* **адекватно реагирует на положительные и отрицательные высказывания педагога о его поведении и действиях.**

**Слайд 14. Тяжелая:** Тяжелая адаптация в детском саду характерна детям с высокой чувствительностью, низким уровнем социализации или повышенной агрессивностью. Привыкание в этом случае может длиться от пары месяцев до нескольких лет, иногда малыш так и не приспосабливается к детскому учреждению и родителям приходится забирать его на домашнее воспитание. Такая степень адаптации встречается достаточно редко. Признаки, по которым можно ее определить:

* **отсутствие контакта с воспитателями и сверстниками более, чем в течение двух месяцев;**
* **плач, ступор или агрессия длительное время после ухода родителей – более часа;**
* **отказ от принятия распорядка детского сада: не ест, не спит, не участвует в развивающей и образовательной деятельности, не играет с детьми;**
* **слезы, испуг или агрессия в ответ на слова педагогов.**

**Слайд 15 Типичные ситуации, с которыми сталкиваются родители, когда ребенок начинает ходить в детский сад (начало адаптационного периода)**

**«НЕ ХОЧУ!»** Ребенок плачет, капризничает каждый раз, когда приходит время идти в садик. Это позволяет ребенку открыто говорить о том, что ему не нравится. Родители могут ему сочувствовать, говорить, что им действительно жалко, когда он грустит, расставаясь с ними, но "так уж устроен мир - мамы и папы работают, а дети ходят в садики и в школы". Ребенок, который открыто протестует против садика, чаще всего довольно хорошо адаптируется, если родители не ругают его, не стыдят, а выражают сочувствие, оставаясь уверенными в том, что садик - хороший выбор для их ребенка.

**ДОМА - КАПРИЗЫ, В САДИКЕ - УСПЕХИ**. «Удивительно, но мой сын в садике совершенно не такой, как дома. Мне даже обидно, ведь я дома так стараюсь, а он там гораздо лучше себя ведет, чем со мной. Во-первых, он там ЕСТ. Причем воспитательница говорит, что старается съесть первый и поднимает тарелку похвастаться! А дома я за ним бегаю с ложкой! Во-вторых, он сам ОДЕВАЕТСЯ! Дома может часами ходить в одном носке! Такое впечатление, что всеми плодами моего воспитания и моих усилий пользуются воспитатели в садике: я с ним дома борюсь, а там – «Какой у вас самостоятельный, развитый ребенок!». Дело в том, что в садике ребенок часто видит именно то место, где его готовы воспринять таким, каким он себя ПОКАЖЕТ.

**ЧАСТЫЕ БОЛЕЗНИ.** Ребенок начинает болеть буквально с первых дней посещения садика: «неделя в садике - неделя (а порой и две) дома». Многие родители сетуют на садик: мол, недосмотрели, сквозняки, детей заболевших принимают, инфекция. Считая, что дело в конкретном садике, родители переводят ребенка в другой, в третий, но ситуация радикально не меняется. Почему? Чаще всего виноват не садик, а сама ситуация перехода ребенка к самостоятельному пребыванию где-то без родителей. Как известно, физическое и психическое развитие ребенка взаимосвязаны, и организм ребенка иногда помогает ему справляться с тревогами и переживаниями. Чаще всего болеют именно те дети, которые не очень сильно капризничают и плачут, не выражая явно, словами и слезами, нежелание идти в садик. Это «послушные» дети, они хотят, чтобы мамы и папы были довольны их самостоятельностью, и стараются их не расстраивать. Но если адаптация для такого ребенка происходит сложно, организм дает эмоциям «передышку»: ребенок болеет, остается дома. Многие родители замечают, что спустя несколько месяцев после того, как ребенок пошел в садик, он болеет все реже и становится активнее, разговорчивее, взрослее.

Помните, что с началом посещения детского сада ребёнок на время лишается физического контакта с матерью. Маленьким детям важно, чтобы их продолжали брать на руки, обнимали, укладывали спать. Поэтому старайтесь уделять больше внимания ребёнку дома, читайте, играйте, смотрите вместе мультики, делайте домашнюю работу.

Подчеркивайте, каким большим и умелым стал ваш малыш, как пошел в детский сад, каким он стал сильным, смелым и умным, как многому он учится каждый день в детском саду. Будьте нежны, терпеливы и доброжелательны.

**Слайд 16 Рефлексия**

Ведущий:

    А теперь давайте подведем итоги нашей сегодняшней встречи. Выполним  рефлексию, т. е. отслеживание своих чувств и эмоций по поводу тренинга.

   Прошу каждого, передавая мячик, высказаться о том:

* **что он узнал сегодня;**
* **было ли для него это полезно;**
* **какие чувства он испытывает в данный момент и испытывал в момент самого тренинга;**
* **что он хотел бы еще узнать.**

**Слайд 17** Спасибо за ваше внимание и до новых встреч.

**Памятки раздать.**

**Правила для родителей в период адаптации ребенка**

**к изменяющимся условиям.**

*Правило 1.* Учитывайте возраст и эмоциональную привязанность ребенка.

*Правило 2.* Выделяйте положительные моменты в посещении ребенком детского сада, чтобы он шел туда с желанием.

*Правило 3*. Ваши собственные детские воспоминания могут пробудить у ребенка желание посещать детский сад.

*Правило 4.* Подготовительный период должен начаться задолго до первого дня посещения группы детского сада.

*Правило 5*. Приучайте ребенка к режиму детского сада постепенно.

*Правило 6.* Приучайте ребенка к самостоятельности.

*Правило 7.* Любя, не воспитывайте эгоиста.

*Правило 8.* Предоставьте ребенку возможность эмоциональной разрядки.