

Семинар-практикум для воспитателей "Создание условий для адаптации детей раннего и младшего дошкольного возраста в ДООУ"

*Педагог-психолог
Файзуллина Р.А.*

Цель: расширение и структурирование имеющихся у педагогов знаний о работе с детьми 2-3 и 3-4 лет в период адаптации, о сопровождении родителей в данный период, психогигиена воспитателя.

Материалы: теннисные мячики (по 5–6 штук для каждого участника), доска, маркеры ручки, ватман.

Медиасредства: проектор, мультфильм студии «Пиксар» «Как рождаются облака»,



Ход семинара

Цель: актуализация знаний об адаптационном периоде, погружение в чувства и эмоции ребенка.

1. Приветствие.

Мы собрались сегодня с вами, чтобы поговорить о маленьких детях, которые только-только пришли к нам в садик. А чтобы лучше их понять, на нашей встрече мы сами иногда будем становиться детьми.

2. Упражнение "Погружение в детство"

Цель: активизировать впечатления раннего детства, прочувствовать эмоциональное состояние ребенка в возрасте 2–3 лет.

Ведущий: "Сядьте удобнее, ноги поставьте на пол так, чтобы хорошо чувствовалась опора, спиной обопритесь о спинку стула. Закройте глаза, прислушайтесь к своему дыханию, оно ровное и спокойное. Почувствуйте тяжесть в руках, в ногах.

Представьте себя в детстве, в то время, когда вы были маленькими. Представьте теплый весенний день. Воздух терпкий, пряный, пахнет смолянистыми почками. Деревья покрываются первыми листочками, и такие высокие, что кажется, своими верхушками достают до неба. Вам два или три года. Вы идете по улице. Как вы выглядите?

Посмотрите, что на вас надето, какая обувь, какая одежда. Вам весело, вы идете по улице, рядом с вами близкий человек, посмотрите, кто это, вы берете его за руку и чувствуете его теплую нежную руку. Получается у вас представить себя маленьким ребенком? Расскажите, что вы чувствуете? Давайте запишем ваши чувства в тетрадях или на доске".

3. Упражнение "Я иду в детский сад"

Цель: прочувствовать эмоциональное состояние ребенка, пришедшего первый раз в детский сад.

Ведущий: "Закройте глаза. Представьте, что мама ведет вас первый раз в детский сад. Вы входите в ярко освещенную комнату, видите высокую тетю, незнакомых мальчиков и девочек. В комнате очень шумно. Рядом с высокой тетей стоит девочка, плачет и зовет маму. Тетя ласково зовет вас войти, вы оборачиваетесь, чтобы взять маму за руку... а мамы нет. Что вы почувствовали в этот момент? О чем подумали?"

4. Упражнение "Теннисные мячики"

Цель: прочувствовать тяжесть эмоционального переживания ребенком начала посещения детского сада.

Ведущий: «Посмотрите на шарики в моей корзинке – это трудности, с которыми сталкивается ребенок, пришедший в детский сад. Я раздам их вам (раздаются теннисные шарики по кругу). Я раздаю вам:

- *ощущение одиночества от отсутствия близких людей в течение "бесконечного времени", и "неизвестно, заберут ли меня домой";*
 - *незнакомую обстановку;*
 - *незнакомых взрослых, мальчиков и девочек;*
 - *недостаточно развитые навыки самообслуживания (неумение кушать или неаккуратность во время этого процесса, неумение или стеснение попроситься на горшок, неумение одеваться и т. д.);*
 - *новый режим дня.*
- Удобно ли вам держать в руках столько шариков?
Что вы чувствуете, если они падают?
Что вам хочется сделать?*

5. Мозговой штурм «Эмоциональный портрет ребенка на адаптации»

Итак, наша с вами цель – вооружиться необходимыми навыками и умениями для адекватной реакции на происходящее. Давайте вместе нарисует эмоциональный портрет ребенка, впервые поступившего в детский сад (эмоции и проявления этих эмоций)

- **Отрицательные эмоции.** Неизбежные спутники малыша при адаптации к детскому саду. Ребенок напоминает в это время пришельца: он то сидит, как окаменелый, не отвечает на вопросы, не идет на контакт, то вдруг начинает бегать по группе, вырывается из рук воспитателей и нянь, постоянно подбегает к дверям, дожидаясь прихода родителей.
- **Слезы.** Малыш часто плачет – от временного хныканья до постоянного, почти непрекращающегося плача. А иногда даже плачет "за компанию" с другими детьми.
- **Страх.** Ребенок боится многого: незнакомой обстановки, новых людей – воспитателей, порой и сверстников, а больше всего – того, что мама не придет за ним, и не заберет его обратно домой. И эти страхи служат источниками стресса, спусковыми механизмами стрессовых реакций.
- **Гнев, агрессия.** Это стрессовые реакции, выливающиеся во всевозможные конфликты и даже драки между новоиспеченными воспитанниками в детсадовской группе. Нужно понимать, что в это тяжелое для себя время ребенок очень раним, поэтому вспышки гнева порой проявляются "из ничего", без поводов. Поэтому разумно их игнорировать, а разбирать проблемные ситуации в спокойные моменты.
- **"Развитие вспять".** Часто бывает, что малыш, прекрасно обученный всем социальным навыкам, – самостоятельно есть, мыть руки, одеваться и справлять нужду в

специально отведенное для этого место, – совсем забывает о своих умениях. И кормят его теперь с ложечки, и штанишки сырые меняют.

- **Речевое развитие** не только **тормозится**, но и **временно деградирует**. Вдруг выясняется, что ребенок помнит только глаголы и междометия.

- **Познавательная активность и обучаемость** **затормаживаются**. Лишь ненадолго воспитатели могут завлечь малыша чем-то новым, но интерес быстро проходит.

- **Коммуникабельность**. Даже если ребенок ранее легко "сходился" со сверстниками – сейчас у него не хватает моральных сил весь день находиться в группе назойливых, невыносимых, вечно орущих и не умеющих себя вести детей. Только когда он привыкает к своему новому кругу общения – налаживает новые контакты, тогда адаптационный кризис пойдет на убыль.

- **Сон и аппетит**. Дневной сон, к которому малыш привык дома, – в саду во время адаптации сбивчив, порой ребенок не ложится спать вообще. Аппетит тоже оставляет желать лучшего, если не отсутствует совсем.

6. Мини-лекция «Кому легко, а кому трудно. Насколько родители подготовили ребенка»

Часть детей адаптируются относительно легко, и негативные моменты у них уходят в течение 1-3 недель. Другим несколько сложнее, и адаптация может длиться около 2 месяцев, по истечении которых их тревога значительно снижается. Если же ребенок не адаптировался по истечении 3 месяцев, такая адаптация считается тяжелой и требует помощи специалиста-психолога.

Кому адаптироваться легче?

- **Детям, чьи родители готовили их к посещению сада заранее**, за несколько месяцев до этого события. Эта подготовка могла заключаться в том, что родители читали сказочные истории о посещении садика, играли "в садик" с игрушками, гуляли возле садика или на его территории, рассказывая малышу, что ему предстоит туда ходить. Если родители использовали возможность и познакомили ребенка с воспитателями заранее, то малышу будет значительно легче (особенно, если он не просто видел эту "тетю" несколько минут, а смог пообщаться с ней и пройти в группу, пока мама была рядом).

- **Детям, физически здоровым**, т.е. не имеющим ни хронических заболеваний, ни предрасположенности к частым простудным заболеваниям. В адаптационный период все силы организма напряжены, и когда можно направить их на привыкание к новому, не тратя еще и на борьбу с болезнью, это хороший "старт".

- **Детям, имеющим навыки самостоятельности**. Это одевание (хотя бы в небольшом объеме), "горшечный" этикет, самостоятельное принятие пищи. Если ребенок это все умеет, он не тратит силы на то, чтобы срочно этому учиться, а пользуется уже сложившимися навыками.

- **Детям, чей режим близок к режиму сада**. За месяц до посещения сада родители должны начать приводить режим ребенка к тому, какой его ждет в саду: 7:30 — подъем, умывание, одевание; 8:30 — крайнее время для прихода в сад; 8:40 — завтрак, 10:30 — прогулка, 12:00 — возвращение с прогулки, 12:15 — обед, 13:00 — 15:00 — дневной сон, 15:30 — полдник. Для того чтобы легко встать утром, лучше лечь не позже 20:30.

- **Детям, чей рацион питания приближен к садовскому**. Если ребенок видит на тарелке более-менее привычную пищу, он быстрее начинает кушать в саду, а еда и питье – это залог более уравновешенного состояния. Основу рациона составляют каши, творожные запеканки и сырники, омлет, различные котлеты (мясные, куриные и рыбные), тушеные овощи и, конечно, супы.

Трудно приходится детям, у которых не соблюдены одно или несколько условий (чем больше, тем будет сложнее). Особенно трудно малышам, которые воспринимают поход в сад как неожиданность из-за того, что родители не считали нужным разговаривать об этом.

7. Просмотр и обсуждение мультфильма «Как рождаются облака»

8. Информационная справка «Работа педагога с самим собой в период адаптации»

Раздача памятки «Рекомендации педагогам по профилактике эмоционального выгорания»

9. Информационная справка «Работа педагога с родителями»

Алгоритм взаимодействия с семьей

1-я стадия

Поиск контактов при первой встрече. Воспитатель должен проявить высокий педагогический такт, искреннее уважение к родителям, деликатность, сдержанность, важно не оттолкнуть непродуманным вопросом.

2-я стадия

Обсуждается что необходимо развивать и воспитывать в ребенке, подчеркивать его индивидуальность, неповторимость. На этом этапе уже можно осторожно заговорить о нежелательных проявлениях в поведении малыша.

3-я стадия

Установление общих требований к воспитанию ребенка. Педагог побуждает родителей высказывать свои взгляды на воспитание ребенка, выслушивает мнение родителей об используемых ими методах, даже если оно ошибочно. Не опровергает, а предлагает свои способы воздействия, призывает объединить усилия для выработки единых требований.

4-я стадия

Упрочение сотрудничества в достижении общей цели. Согласившись на совместное сотрудничество, стороны уточняют воспитательные возможности друг друга, ставят единые цели и задачи. Возможны споры, разногласия. Важно, чтобы они не помешали дальнейшему сотрудничеству.

5-я стадия

Реализация индивидуального подхода. Педагог не демонстрирует свою всеисильность, а доверительно сообщает о своих сомнениях, затруднениях, спрашивает совета у родителей и прислушивается к ним. На этой стадии вырабатывается целый ряд согласованных мер, направленных, в том числе и на перевоспитание ребенка.

6-я стадия

Совершенствование педагогического сотрудничества. Готовые рецепты не предлагаются, тщательно анализируется процесс совместной деятельности. Это стадия развития педагогического сотрудничества, где идет реализация единых педагогических воздействий. Инициатором контакта является педагог.

10. Информационная справка «Работа педагога с ребенком»

Ведущий: *Малыш, оказавшись в новой обстановке с незнакомыми детьми и взрослыми, испытывает волнение, тревогу, страх, гнев. Ребенок переживает: "Как я без мамы? Не бросили ли меня?". Детям кажется, что если мама ушла, то это навсегда, так как особенность детской психики в том, что дети живут текущим моментом.*

Привыкание к детскому саду – процесс не простой. Адаптивные возможности дошкольника ограничены, и если привыкание протекает тяжело, малыш может заболеть. Чтобы **снизить эмоциональное напряжение**, необходимо переключить его внимание на деятельность, которая приносит ему удовольствие – на игру, а также создать условия для возникновения доверия между воспитателем и ребенком.

Основная задача игр в этот период – формирование эмоционального контакта, доверия детей к воспитателю. Ребенок должен увидеть в воспитателе доброго, всегда готового прийти на помощь человека (как мама) и интересного партнера в игре. Эмоциональное общение возникает на основе совместных действий, сопровождаемых улыбкой интонацией, проявлением заботы к каждому малышу.

Лучше, если первые игры будут фронтальными, чтобы ни один ребенок не чувствовал себя обделенным вниманием. Инициатором игр всегда выступает взрослый. (Потешки, журилки)

Чтобы ребенок почувствовал себя спокойнее, нужно направлять его внимание на телесные ощущения – потрогать, погладить.

Рассмотрим стадии развития интеллекта.

Стадии развития интеллекта

- I. **Стадия. Развитие телесного интеллекта** (от 0 до 3 лет). Важны физические ощущения, телесные прикосновения, телесный комфорт.
- II. **Стадия. Развитие эмоционального интеллекта** (от 3 до 7 лет). Важны эмоциональные переживания. Нравится? Не нравится? Волевое развитие.
- III. **Стадия. Развитие образного интеллекта** (от 7 до 11 лет) Думаем образами, картинками.
- IV. **Стадия. Развитие логического интеллекта** (от 11 до 21 года) Способность думать, мыслить, выстраивать умозаключения. Вербально-логический интеллект.

Включение телесных ощущений снижает тревогу ребенка и позволяет установить контакт. Сначала это контакт через совместно переживаемые телесные ощущения (я чувствую то же, что и ты), а затем и через непосредственные телесные прикосновения, когда мы касаемся ручки ребенка, а он касается нашей ладони. Если ребенок прикоснулся к взрослому, если нам удалось установить и удержать с ним зрительный контакт, можно считать, что первый этап установления отношений пройден. Если не удастся самостоятельно установить отношения с ребенком, надо попытаться сделать это через родителей".

11. Рефлексия семинара-практикума.

Ведущий: "Наша встреча подходит к концу. Мы узнали много нового о себе и детях, пришедших в детский сад, об их родителях. Как вы себя чувствуете? Расскажите, что было для вас особенно полезным?"

