

**Тренинг для родителей  
«На пороге детского сада».  
Автор-составитель: педагог-психолог**

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

**Задачи:**

1. Содействовать формированию эффективной родительской позиции в период адаптации ребенка к детскому саду.
2. Показать родителям значимость проблемы адаптации и возможности её решения.
3. Предупредить возможность тревожного состояния родителей.
4. Способствовать взаимному эмоциональному расположению между участниками тренинга.

### **Ход тренинга**

**Психолог:** Здравствуйте, уважаемые родители! Спасибо, что нашли время и пришли на родительское собрание, по вопросу адаптации детей к детскому саду. Сегодня родительское собрание пройдет в форме тренинга, мы совместно постараемся ответить на ряд вопросов, которые Вас волнуют.

#### **1. Упражнение «Сигнал». Приветствие**

**Цель:** переключение внимания на другой вид деятельности.

**Инструкция:** Все встают в круг и берутся за руки. Ведущий даёт сигнал, нажав на левую руку соседа справа. Получив сигнал, он предаёт правой рукой сигнал дальше и т.д.

#### **2. Упражнение «Дерево настроения».**

**Цель:** определить эмоциональное состояние родителей.

Каждый родитель выбирает (бумажный цветной листик березы) и вешает его на ветку (веточки стоят в вазе на столике посреди круга).

### **Психолог**

**Вопросы родителям:**

- Кто из Вас отдает первого ребенка в детский сад? (ответы родителей)
- Кто из Вас самостоятельно интересовался темой адаптации? ( ответы родителей)
- Кто из Вас начал подготовку ребенка к поступлению в ДО? (ответы родителей )

Мы с вами выяснили, что настроение у нас в основном спокойное, доброжелательное. Для того, чтобы настроиться на общение предлагаю поиграть.

#### **3. Игра на мини адаптацию: «Встреча руками».**

**Цель:** создание у родителей ситуации доверия друг к другу.

**Психолог:** встаньте, пожалуйста в круг, так чтобы Ваши руки могли встретиться (для удобства можно разделиться на два или три круга, а потом поменяться местами). Закройте глаза. По команде выполняем задание.

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? (ответы родителей);
- что мешало? (ответы родителей)

#### **4. Информационное сообщение**

**Адаптация** - это вхождение ребёнка в новую среду и приспособление к её условиям.

С чего начинается социализация маленького ребёнка? В первую очередь с семьи. Но по-настоящему это происходит, когда ребёнок поступает в дошкольное учреждение. Именно там, он учится общаться с незнакомыми людьми – взрослыми и детьми, усваивает нормы и правила поведения, учится жить в обществе.

От того, как пройдет привыкание к новым условиям, зависит его физическое и психическое развитие.

Для любого ребёнка начало посещения детского сада – сильный стресс. Даже самый здоровый ребёнок растеряется, впервые попав в совершенно новую обстановку, где нет мамы, которая помогла бы в ней разобраться, привыкнуть, освоиться; где много совершенно незнакомых детей, некоторые из которых плачут; ходят чужие взрослые, которых надо слушаться, спать в незнакомой кроватке и нет любимой игрушки, с которой всегда засыпаешь дома.

Для каждой семьи период адаптации индивидуален. Он может иметь разную длительность.

**В связи с этим говорят о трёх вариантах адаптации:**

- ✓ **легкая адаптация** - поведение ребёнка нормализуется в течение 10-15 дней; ребёнок соответственно норме прибавляет в весе, адекватно ведёт себя в коллективе, не болеет в течение первого месяца посещения учреждения;
- ✓ **адаптация средней тяжести** - изменения в поведении нормализуются в течение месяца, ребёнок на короткое время теряет в весе; может наступить однократное заболевание длительностью 5-7 дней, есть признаки психического стресса;
- ✓ **тяжёлая адаптация** длится от 2 до 6 месяцев; ребёнок часто болеет, теряет уже полученные навыки; может наступить как физическое, так и психическое истощение организма.

**Вопрос родителям:** Как Вы думаете, от чего зависит длительность периода адаптации? (выслушать ответы родителей)

Адаптация зависит от функционального состояния организма ребенка. К нему относят: работоспособность, состояние иммунной системы, особенности обменных процессов, тип нервной системы и темперамента, тренированность нервно-психических механизмов.

**Длительность периода адаптации зависит:**

- от особенностей высшей нервной деятельности и возраста ребёнка;
- от наличия или отсутствия предшествующей тренировки его нервной системы;
- от состояния здоровья;
- от резкого контраста м/у обстановкой, условиями домашними и условиями учреждения (режим питания, сна)
- от разницы в методах воспитания...

**Психолог:** сейчас вам всем вместе нужно будет ответить на два вопроса.

**Вопрос 1:** Как Вы думаете, какие психофизические реакции могут быть характерны для ребенка в период адаптации?

Идет обсуждение, в конце которого подводится итог.

Психофизиологические реакции ребенка в период адаптации:

- ✓ беспокойство (ощущение одиночества);
- ✓ страх (незнакомая обстановка, взрослые, дети);
- ✓ капризность;
- ✓ раздражительность;
- ✓ упрямство;
- ✓ повышенная возбудимость (заторможенность)

**Вопрос 2:** Какие дети адаптируются сложнее в детском саду?

Идет обсуждение, в конце которого подводится итог.

Гораздо труднее и дольше адаптируются дети:

- ✓ единственные в семье;
- ✓ чрезмерно опекаемые родителями и бабушками;
- ✓ привыкшие к тому, что их капризам потакают;
- ✓ не имеющие элементарных навыков самообслуживания;
- ✓ эмоционально неустойчивые;
- ✓ пережившие психологическую травму
- ✓ страдающие страхами;
- ✓ тревожных родителей.

**5. Упражнение Блиц-опрос: «Если завтра в детский сад».**

**Цель:** выявить причины внутренней тревоги и страха родителей.

**Психолог:** каждый родитель, по кругу, проговаривает конкретно свои внутренние переживания. Психолог фиксирует ответы родителей, затем обобщает часто повторяющиеся и записывает их на флипчарте.

Совместное обсуждение каждого пункта.

**Вам, как родителям ребенка важно:**

- Понимать, что энергичный и активный ребенок — это естественно, хотя временами утомительно. Поэтому вам нужно быть готовыми к этому и по возможности организовывать безопасное пространство, в котором малыш мог бы беспрепятственно использовать свою энергию для подвижных игр. Будет прекрасно, если именно вы хотя бы иногда будете его партнером по игре.
- Предоставить ребенку возможность играть с мелким материалом: пуговицами, крупой, деталями конструктора, камушками, шишками, и другими различными по ощущениям предметами. Обязательно под присмотром взрослого!
- Чаще разговаривать с малышом, читать ему сказки, книжки, обсуждать то, что он видел или в чем принимал участие. Полезны периодические контакты с малознакомыми детьми или взрослыми, поскольку ребенок вынужден старательнее произносить то, что мама обычно понимала с полуслова.
- Относиться к ребенку спокойно и дружелюбно. По возможности понимать его эмоциональное состояние и насущные потребности, поскольку в этом возрасте ребенок не всегда способен их четко сформулировать и заявить.
- Понимать, что у маленького ребенка совершенно другое восприятие времени. Для него существует только настояще. И ваши попытки апеллировать даже к ближайшему будущему им совершенно не воспринимаются.
- Относиться спокойно и с пониманием к эмоциональным вспышкам ребенка в случае возникновения трудностей. Злость или слезы, когда у ребенка не получается какая-то сложная для него задача, вполне естественны. Если аффект не очень силен, его можно проигнорировать, в случае сильного расстройства ребенка следует утешить или переключить его внимание.

**Психолог:** ответы на вопросы родителей.

### Рефлексия

Психолог предлагает каждому родителю высказать свое мнение о сегодняшней встрече, передавая по кругу игрушку колобок.

В конце родители получают: буклет «Адаптация, Что это?» и Анкету для родителей «Готовность ребенка к поступлению в детский сад».

Каждый родитель честно (для себя) заполняет анкету и оценивает готовность своего ребёнка к детскому саду. При необходимости приходит на индивидуальную консультацию к педагогу-психологу.

### Анкета для родителей «Готовность ребенка к поступлению в детский сад».

#### 1. Какое настроение преобладает у ребенка? (подчеркнуть)

- Бодрое, уравновешенное - 3 балла;
- Раздражительное, неустойчивое - 2 балла;
- Подавленное - 1 балл.

#### 2. Как Ваш ребенок засыпает?

- Быстро (до 10 мин.) - 3 балла;
- Медленно - 2 балла;
- Спокойно - 3 балла;

- Неспокойно - 2 балла.

**3. Что Вы делаете, чтобы ребенок уснул?**

- Применяю дополнительное воздействие - 1 балл;
- Без воздействий - 3 балла.

**4. Какова продолжительность дневного сна ребенка?**

- 2 часа - 3 балла;
- Менее 1 часа - 1 балл.

**5. Какой аппетит у Вашего ребенка?**

- Хороший - 4 балла;
- Избирательный - 3 балла;
- Неустойчивый - 2 балла;
- Плохой - 1 балл.

**6. Как относится Ваш ребенок к высаживанию на горшок?**

- Положительно - 3 балла;
- Отрицательно - 1 балл;
- Просится на горшок - 3 балла;
- Не просится, но бывает сухой - 2 балла;
- Не просится и ходит мокрый - 1 балл.

**7. Есть ли у Вашего ребенка отрицательные привычки?**

- Сосет пустышку или палец, раскачивается (указать и другое) - 1 балл;
- Нет отрицательных привычек - 3 балла.

**8. Интересуется ли Ваш ребенок игрушками, предметами дома и в новой обстановке?**

- Да - 3 балла;
- Нет - 1 балл;
- Иногда 2 балла.

**9. Проявляет ли интерес к действиям взрослых?**

- Да - 3 балла;
- Нет - 1 балл;
- Иногда - 2 балла.

**10. Как Ваш ребенок играет?**

- Умеет играть самостоятельно - 3 балла;
- Не всегда - 2 балла;
- Не играет сам - 1 балл.

**11. Взаимоотношения со взрослыми?**

- Легко идет на контакт - 3 балла;
- Избирательно - 2 балла;
- Трудно - 1 балл.

**12. Взаимоотношения с детьми?**

- Легко идет на контакт - 3 балла;
- Избирательно - 2 балла;
- Трудно - 1 балл.

**13. Отношения к занятиям – внимателен, усидчив, активен?**

- Да - 3 балла;
- Нет - 1 балл;
- Не всегда - 2 балла.

**14. Есть ли у ребенка уверенность в себе?**

- Есть - 3 балла;
- Нет - 1 балл;
- Нет - 1 балл.

**15. Есть ли опыт разлуки с близкими?**

- Перенес разлуку легко - 3 балла;
- Тяжело - 1 балл.

**16. Есть ли сильная эмоциональная привязанность к кому-либо из взрослых?**

- Есть - 1 балл;

- Нет - 3 балла.

### **Прогноз адаптации**

Готов к поступлению в детский сад	55 - 40 баллов.
Условно готов	39 – 24 балла.
Не готов	23 – 16 баллов.

**Психолог:** благодарю всех за участие, до встречи.

### **Библиография:**

Белкина Л.В. «Адаптация детей раннего возраста к условиям ДОУ» / Л.В. Белкина – Воронеж: Учитель 2004 г.

Лапина И.В. «Адаптация детей при поступлении в детский сад» / И.В. Лапина – Волгоград: Учитель 2011 г.

Авторы-составители Захарова Т.Н., Сурова Т.И. «Клуб успешной адаптации» методические рекомендации / авт. – сост. Т.Н. Захарова, Т. И. Сурова – Ярославль ГОУ ЯО ИРО, 2011 г.