**Тренинг**

**«Адаптация ребенка раннего возраста к условиям ДО».**

**Цель**: содействовать проявлению искренней заинтересованности родителей в обеспечении гибкой адаптации ребенка к условиям детского сада и их готовности к эмоциональной поддержке малыша в этот период.

**Задачи:**

* Познакомить родителей друг с другом
* Дать знания о проблеме и адаптации к условиям детского сада
* Выявить ожидания родителей и педагогов, связанные с приходом ребенка в ДО

**Материал и оборудование:** листы бумаги, авторучки, мольберт, маркер, журналы, клей, цветная бумага, карандаши, фломастеры, музыкальный центр.

 **Ход тренинга**

1. **Знакомство.**

**Инструкция.**Родителям предлагается представиться и рассказать немного о себе и своих детях.

1. **Упражнение «Мое настроение».**

**Инструкция.** « В детский сад все приходят с разным настроением. На наших занятиях с детьми существует ритуал отражения своего настроения, которое дети показывают и проговаривают в кругу: сжатые ладошки – напряженное, широко разведенные руки – замечательное, руки на коленях – спокойное. Давайте попробуем оценить атмосферу этой встречи перед началом работы. Покажите жестами настроение, с которым вы пришли на встречу».

1. **Упражнение «Мои привычки и интересы»**

**Инструкция.** Все люди разные, но есть то, что их объединяет и делает интересными друг другу, - это привычки и интересы. Родителям предлагается выполнить те задания, которые, по их мнению, отражают их собственные привычки и интересы:

\* Выходят в круг и жмут друг другу те родители, кто:

а) любит спать

б) любит сладкое

\* Выходят в круг и прыгают на одной ноге те родители, кто:

 а) любит работать на даче

 б) любит рукоделие

\* Выходят в круг и делают приседания те родители, кто:

 а) любит тратить деньги

 б) любит путешествовать

**4. Упражнение «Ассоциации»**

**Инструкция.** Родителям предлагаетсяподобрать ассоциации к записанному на доске слову «адаптация». Варианты ведущий записывает рядом.

« Адаптация - это приспособление организма к новым для него условиям, создание новых привычек и стереотипов. Уже с первых дней жизни у ребенка в семье формируются привычки, привязанности, определенное поведение. К 2-3 годам стереотип становится устойчивым. При поступлении в детский сад привычные условия жизни меняются».

**Вопросы для обсуждения:**

- что меняется? (Режим, питание, помещение, приемы воспитания, круг общения и т.д.)

- какие еще ситуации требуют у ребенка перестройки поведения и приспособления к сменившимся обстоятельствам? (Поступление в ДОУ, переход из одной группы в другую, длительная болезнь, отпуск, смена педагога, появление нового ребенка и т.д.)

**5. Упражнение «Адаптация – это хорошо, адаптация – это плохо»**

**Инструкция.** Перекидывая мяч друг другу, родители продолжают фразу: «Адаптация это хорошо, потому что…». Тот, кому бросили мячик, продолжает фразу: «Адаптация – это плохо, потому, что…». И так до тех пор, пока в упражнении не примут участие все присутствующие.

**Вопросы для обсуждения:**

* Какие психофизические реакции могут быть характерны для ребенка в период адаптации?
* В чем проявляется стресс?

**Примечание**. В конце обсуждения вывешивается плакат.

|  |
| --- |
| ***Психофизиологические реакции ребенка в период адаптации**** *Беспокойство*
* *Страх*
* *Капризность*
* *Раздражительность*
* *Упрямство*
* *Заторможенность или возбудимость*
 |

**6. Мини-лекция «Адаптация ребенка к условиям ДОУ. Как облегчить адаптацию в домашних условиях».**

«один из ведущих специалистов по воспитанию детей раннего возраста профессор Н.М. Аксарина, говоря о данной проблеме, часто приводила один и тот же пример: садовник, собираясь пересаживать дерево, готовит участок, бережно окапывает дерево, стараясь не повредить его корневую систему, пересаживает вместе с землей – но, несмотря на все усилия, дерево на новом месте болеет, пока не приживется.

 А теперь обратимся к детям. Проверить, как ребенок адаптируется к детскому саду, можно по показателям, представленным в таблице.

Примечание. Каждому родителю разлается распечатанная таблица.

|  |
| --- |
| Определение степени адаптации ребенка к условиям ДОУ |
| Степень адаптации/показатели |
| Легкая | Средняя | Тяжелая |
| 1.К 20-му дню пребывания в д.саду у ребенка нормализуется сон, аппетит. | 1. нарушения в общем состоянии выражены ярко и длительны. Аппетит и сон восстанавливаются через 20-40 дней, качество сна страдает. | 1. ребенок плохо засыпает, сон короткий, прерывистый, малыш вскрикивает, плачет во сне, просыпается со слезами, аппетит снижается. |
| 2. настроение бодрое,, заинтересованное в сочетании с утренним плачем.  | 2. настроение неустойчивое в течении месяца, плаксивость может наблюдаться в течении всего дня | 2. настроение сниженное, малыш много плачет, поведенческие реакции нормализуются к 60-му дню пребывания в дет.саду. |
| 3. отношения с близкими взрослыми не нарушаются, ребенок выполняет ритуалы прощания, быстро отвлекается, его интересуют другие взрослые. | 3.Отношеник к близким взрослым- эмоционально-возбужденное (плач, крик как при расставании, так и при встрече). Отношение к взрослым избирательное. | 3. отношения к близким взрослым- эмоционально-возбужденное. |
| 4. отношение к детям может быть как безразличным, так и заинтересованным | 4. Отношение к детям избирательное. | 4. Отношение к детям избегает, сторонится их или проявляет агрессию. |
| 5.интерес к окружающему восстанавливается в течении двух недель. | 5.интерес к окружающему восстанавливается долго. | 5. отказ от участия в деятельности. |
| 6. заболеваемость не более 1 раза, длительность не более 10 дней.  | 6. заболеваемость до 2 раз, длительность не более 10 дней, без осложнений. | 6. респираторные заболевания более 3 раз, длительность более 10 дней. |

**Чтобы облегчить адаптационный период своему ребенку, дома необходимо выполнять следующие рекомендации:**

1. Соблюдать режим дня – ребенок должен вставать и ложиться спать водно и тоже время, спать днем, гулять. Разнообразить меню. Без необходимости не ходить в гости – это лишняя нагрузка на нервную систему малыша.
2. Не допускать длительного просмотра телевизора. Внимание! До 2-3 лет вообще противопоказано.
3. При общении с ребенком использовать элементы телесной терапии ( объятия, поглаживания, игры с прикосновениями), а так же игры с водой с успокаивающим эффектом, например: пусть малыш перед сном наливает и переливает теплую воду из одних пластмассовых сосудов в другие.
4. Давать выход эмоциональному напряжению (бросать шарики в корзину, рвать газету).
5. Как можно больше гулять с малышом на свежем воздухе
6. Пораньше забирать их детского сада.
7. Способствовать формированию у ребенка навыков общения со взрослыми, детьми, игровых навыков – ребенку легче будет заняться себя, отвлечься.
8. Рассказывать о детском саде, воспитателях , детях – обязательно в радостных и положительных тонах.

Следует помнить: не бывает одинаковых детей, у всех адаптация происходит по-разному. У каждого ребенка свой темп привыкания, не надо его форсировать и ускорять и уж тем более не следует сравнивать ребенка с другими детьми.

Необходимо набраться терпения, настроить себя на спокойный лад – ведь ребенок чувствует и ваше настроение, и ваши переживания.

**7. Составление коллажа «Мой ребенок ходит в детский сад»**

**Инструкция.** Участники делятся на две команды, каждый из которых с помощью подручных средств(журналов, открыток, цветной бумаги, фломастеров, клея и пр.) предлагается сделать коллаж на тему «Мой ребенок ходит в детский сад». Время выполнения задания 15-20 мин. После чего команды презентуют свои работы. Во время создания коллажа можно включить музыку.

1. Упражнение «Мое настроение» (рефлексия, обратная связь)

Инструкция. С помощью упражнения, использованного в начале заседания, участникам предлагается определить, изменилось ли настроение в процессе встречи.