**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.

**Задачи:**

1. Познакомить родителей с характеристиками психологической адаптации ребенка к условиям ДОУ.
2. Способствовать взаимному эмоциональному расположению между участниками.
3. Способствовать оптимизации детско-родительских отношений, развитию психологической культуры родителей.
4. Предоставить родителям практический опыт игрового партнерства с детьми.

**Участники:**родители будущих воспитанников НДОУ.

**Оборудование:**стикеры для визиток, цветные карандаши, фломастеры, игрушка, грецкие орехи, волшебный мешочек, мультимедийный проектор, компьютер.

ХОД ВСТРЕЧИ

    **Упражнение «Визитки»**

Ведущий предлагает участникам познакомиться и приготовить визитки. После того как визитки изготовлены, каждому из присутствующих предлагается назвать себя и коротко рассказать о себе.

Ведущий:   Здравствуйте, уважаемые родители! Спасибо, что нашли время и пришли на сегодняшний тренинг, посвященный вопросу адаптации детей к ДОУ.Многие  незнакомы, возможно, испытывают разные ощущения от того, что оказались здесь и сейчас. И чтобы стать ближе друг другу, предлагаю нам всем познакомиться, напишите свои имена на стикерах.

     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.

***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****.*

**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.

**Упражнение - визуализация «Воспоминания»:**

   На экране слайд – шоу – фотографии родителей в раннем возрасте под музыку.

Ведущий:   Попробуйте вспомнить свои первые детские впечатления о детском саде, о школе.

Ведущий подытоживает общий настрой группы и фиксирует различные проявления настроения участников.

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. 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.

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.

***Как выдумаете, какие психофизические реакции могут быть характерны для ребенка в период адаптации?***

Идет обсуждение, в конце которого ведущий подводит итог.

**Психофизиологические реакции ребенка в период адаптации**

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

**Упражнение "Грецкий орех"**

Ведущий:

    Сейчас я перед вами из мешочка высыплю грецкие орехи, и 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 орех, чтобы затем его найти.

*(В центре круга из мешочка высыпаются орехи по числу участников, родители их разбирают)*

Ведущий:

  Теперь я пройду по кругу и соберу в мешочек орехи. Перемешаю. Высыплю обратно на стол. Найдите, пожалуйста, каждый свой орех.

*(Участники тренинга выполняют задание.)*

Ведущий:

   Ответьте, пожалуйста, на вопрос:

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

На первый взгляд все орехи 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 родителями в период адаптации, ребенок по-разному привыкает к детскому саду.

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

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

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;
* с ярко выраженными дефектами (в более старшем возрасте);
* чьи родители слишком сильно переживают за ребенка в связи с необходимостью отдать его в детский сад

 Для более успешной адаптации родителям необходимо знать особенности данного возраста.

Важнейшими психическими новообразованиями раннего возраста являются возникновение речи и наглядно-действенного мышления. Свидетельством перехода от периода младенчества к периоду раннего детства является развитие нового отношения к предмету, который начинает восприниматься как вещь, имеющая определенное назначение и способ употребления.

В соответствии с периодизацией, принятой в отечественной психологии, дошкольным детством считается период от 3-х до 7-ми лет. Предшествуют ему период младенчества (от 0 до 1-го года) и раннего возраста (от 1-го года до 3-х лет). Для того чтобы предметная деятельность носила развивающий характер, необходимо, чтобы ребенок освоил разнообразные действия с одним и тем же предметом. Поэтому предметно-развивающая среда, окружающая ребенка, не должна перегружаться большим количеством игрушек.

Успешное овладение предметной деятельностью является основой для развития игровой и продуктивной (рисование, лепка, конструирование) деятельности.

В этот период жизни у ребенка происходит интенсивное формирование активной речи, которое идет в процессе совместной деятельности со взрослым. Другой стороной является понимание речи взрослого. Педагогам и родителям нужно стимулировать высказывания ребенка, побуждать говорить о своих желаниях.

Есть одна известная психологическая сказка о мальчике, который заговорил в 5 лет. Родители просто с ног сбились, водя его по врачам и экстрасенсам, но все их усилия оставались тщетными. И вот однажды, когда вся семья села обедать, ребенок отчетливо произнес: «Мне нечем есть!» В доме переполох, мама в обмороке, папа не помнит себя от счастья. Когда эйфория прошла, у ребенка спросили, почему он молчал все это время. Малыш вполне резонно ответил: «А зачем мне было говорить? Вы и так все за меня говорили»...

С развитием слушания и понимания сообщений, выходящих за пределы непосредственной ситуации, происходит использование речи как средства познания действительности, как способа регуляции поведения и деятельности ребенка со стороны взрослого.

Восприятие ребенка этого возраста носит непроизвольный характер, он может выделить в предмете лишь его ярко выраженные признаки, часто являющиеся второстепенными. Развитие восприятия происходит на основе внешнеориентированного действия (по форме, величине, цвету) при непосредственном соотношении и сравнении предметов. Задача взрослого — правильно назвать признаки и действия предмета.

Детям этого возраста наиболее полезны самообучающие (автодидактические) игрушки: матрешки, вкладыши, пирамидки и т. д. Ребенка необходимо знакомить с цветовым спектром, эталонами формы (основные геометрические фигуры). Малыш в возрасте 2—3-х лет способен различать:

* 5 форм (круг, квадрат, треугольник, прямоугольник, овал);
* 6 цветов (красный, желтый, синий, зеленый, белый, черный).

Основной способ познания ребенком окружающего мира - метод проб и ошибок, поэтому дети очень любят разбирать игрушки.

Важнейшей способностью, формирующейся к 3-м годам, становится способность к постановке какой-либо цели в играх и поведении.

В этом возрасте дети очень восприимчивы к эмоциональному состоянию окружающих. Они очень подвержены так называемому «эффекту заражения»: если один начнет радостно скакать по группе, то, как минимум, еще три «лошадки» будет рядом с ним. Активное проявление и негативных и позитивных эмоций зависит от физического комфорта или его отсутствия (шарф может «кусаться», а колготки - «мокриться»).

Одно из условий уверенности и спокойствия ребенка - это систематичность, ритмичность и повторяемость его жизни, т. е. четкое соблюдение режима.

В течение первых трех лет жизни ребенок меняется столь сильно, как ни на одном последующем этапе. К 3-м годам у него в большей или меньшей степени формируется характер, свое индивидуальное отношение к миру, он научается действовать человеческими способами, у него складывается определенное отношение к себе.

В этом возрасте вашему ребенку важно:

* *Много двигаться*, потому что через движение он развивает и познает свое тело, а также осваивает окружающее пространство.
* *Освоить мелкие движения пальчиков* через игры с мелкими предметами, потому что развитие мелкой моторики у детей напрямую связано с развитием мозга и речи.
* *Как можно шире осваивать речь,* поскольку она помогает и в развитии контакта ребенка с миром, и в развитии его мышления. У ребенка в этом возрасте быстро растет словарный запас, причем количество произносимых слов всегда меньше, чем количество понимаемых.
* *Играть,* поскольку именно в игре начинают активно развиваться важные психические функции: восприятие, воображение, мышление, память. Через игру малыш осваивает окружающий мир, познает законы взаимодействия.
* *Продолжать выстраивать отношения со взрослыми*. Ребенок в этом возрасте очень зависим от родителей, эмоционально на них настроен, нуждается в поддержке, участии, заботе и безопасности. Он ждет от взрослого непосредственного участия во всех его делах и совместного решения почти любой стоящей перед ним задачи. Сверстник пока еще не представляет для ребенка особого интереса, дети играют «рядом, но не вместе».
* *Получать помощь взрослого* в тот момент, когда у него что-то не получается, поскольку ребенок в 2 — 3 года может реагировать на неудачи весьма аффективно: злиться, плакать, ругаться, бросать вещи.
* *Иметь достаточно времени для того, чтобы что-то выбрать*. Все его желания обладают одинаковой силой: в этом возрасте отсутствует соподчинение мотивов и ребенку трудно принять решение, что выбрать в данный момент. Ему хочется всего и сразу.
* *То, что происходит прямо сейчас*. Ребенок эмоционально реагирует лишь на то, что непосредственно воспринимает. Он не способен огорчаться из-за того, что в будущем его ожидают неприятности или радоваться заранее тому, что ему еще не скоро подарят.

Вам как его родителям 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.
* *Предоставлять возможности для самых разных игр*, в основном с предметами. Некоторые дети могут сами увлеченно вкладывать предметы один в другой, разбирать на части, перекладывать их, осваивая начальные этапы анализа и синтеза. Но в 2-3 года в процессе игры малыш чаще всего нуждается в компании матери или любящих его взрослых, поскольку ему нужны совместность и доброжелательное сотрудничество.
* *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.
* *Помнить, что соблюдение разумной безопасности* не должно лишать малыша возможности открытия нового и интересного. Ваша родительская тревога не должна замещать возможности развития для вашего ребенка, которое происходит в этом возрасте через восприятие, а значит, через постоянное исследование нового.
* *Понимать, что у маленького ребенка совершенно другое восприятие времени.* Для него существует только настоящее. 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.

Родителям следует помнить и неуклонно соблюдать несколько правил. Это поможет избежать серьезных проблем и психологических нарушений у ребенка.

*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**.**

Спасибо за ваше внимание и до новых встреч.

**П А М Я Т К А**

**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.

**Игры «По дороге в детский сад»**

Чтобы ребенок с желанием шел в детский сад, с ним можно поиграть.

1. «Все круглое (квадратное, треугольное)»
Ребенок и взрослый по очереди называют предметы круглой формы, встречающиеся на пути.

2. «Красные (зеленые) предметы» — по принципу упражнения № 1.

3. «Волшебные фигуры».

Имитируем с ребенком походку зайчика, медведя, лисички и т.д.

4.  «Чего не стало?», «Что изменилось?»
Взрослый снимает перчатку со своей руки или прикрепляет к своей куртке значок и просит ребенка сказать, что изменилось. Можно наблюдать за тем, что изменилось по дороге в детский сад.

5. «Загадки»

По дороге можно придумывать загадки. Например, спросить ребенка: «Круглая, сладкая, мягкая, в красивой обертке. Что это?»

Или: «Рыженькая, с пушистым хвостом, любит грызть орехи, прыгает по деревьям. Кто это?»