

Психологический практикум для педагогов групп раннего и младшего дошкольного возраста

«Помощь в адаптации детям раннего возраста к условиям ДОУ»

Цель: распространение педагогического опыта работы с детьми дошкольного возраста в адаптационный период к ДОУ.

Задачи:

- предоставить информацию об особенностях адаптации детей к детскому саду;
- познакомить с направлениями работы в период адаптации с детьми и их родителями;
- развивать у педагогов потребность в самосовершенствовании, пополнении своих знаний и умений, побуждать к активной творческой деятельности;
 - поиграть с педагогами в предложенные игры с целью сплочения коллектива.
 - познакомить с наглядным материалом: анкеты, рекомендации, консультации, проект, папки передвижки, картотеки и т.д.

Ход мастер-класса:

Добрый день, уважаемые коллеги! Я рада вас всех сегодня видеть. Надеюсь, что мы интересно и полезно проведем время. Эта встреча посвящена проблемам адаптации детей дошкольного возраста к условиям ДОУ.

Надеюсь, что вопросы, которые мы рассмотрим сегодня, помогут лучше понять причины возникновения проблем у детей во время адаптации и найти пути их преодоления.

Каждый год большое количество детей впервые приходят в д/с. Многие малыши трудно переносят даже временную разлуку с близкими, изменение условий жизни, привычек. Травма, наносимая нервной системе ребенка в период его привыкания к детскому учреждению, может иметь долговременные последствия: нарушение в состоянии возбудимости нервной системы, невротические расстройства, приобретенные в период адаптации к яслям. Поэтому проблема правильной организации периода адаптации детей при поступлении их в детское учреждение приобретает большое социальное и педагогическое значение.

Как вы думаете, что такое - адаптация? (ответы педагогов)

Адаптация (от лат. adaptatio - приспособление) - способность организма приспосабливаться к различным условиям внешней среды. Социальная адаптация – это вхождение ребенка в коллектив сверстников (социальную группу), принятие норм, правил поведения в обществе, приспособление к условиям пребывания в процессе которого формируется самосознание и ролевое поведение, способность к самоконтролю, самообслуживанию, адекватных связей с окружающим. Изменения, происходящие в процессе адаптации, затрагивают весь организм и психику.

Я предлагаю вашему вниманию упражнение «Ассоциативный ряд «Адаптация»». Придумайте подходящие слова на каждую букву этого слова.

А – активность

Д – добро

А – анализ

П – последовательность

Т – тактичность

А – аргументированность

Ц – целеустремленность

И – инициативность

Я – яркость

Различают **три фазы** прохождения адаптации

Острая фаза- сопровождается разнообразными колебаниями в соматическом состоянии и психическом статусе. Это приводит к снижению веса, частым респираторным заболеваниям, нарушению сна, снижению аппетита, регрессу в речевом развитии (длится в среднем один месяц);

Подострая фаза характеризуется адекватным поведением ребенка, то есть все сдвиги уменьшаются и регистрируются лишь по отдельным параметрам на фоне замедленного темпа развития, особенно психического, по сравнению со средними возрастными нормами (длится 3-5 месяцев);

Фаза компенсации характеризуется убыстрением темпа развития, в результате дети к концу учебного года преодолевают указанную выше задержку темпов развития.

Врачи выделяют **три степени** адаптации:

Степень адаптации/показатели		
лёгкая	средняя	тяжёлая
1. К 20-му дню пребывания в детском саду нормализуется сон, аппетит	1. Нарушения в общем состоянии выражены ярко и длительны. Аппетит и сон восстанавливаются через 20-40 дней, качество сна страдает	1. Ребёнок 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 течение месяца, плаксивость может наблюдаться в течение всего дня	2. Настроение сниженное, малыш много плачет, поведенческие реакции нормализуются к 60-му дню пребывания в детском саду
3. Отношения с близкими взрослыми не нарушаются, ребёнок выполняет ритуалы прощания, быстро отвлекается, его интересуют другие взрослые	3. Отношение к близким взрослым – эмоционально-возбуждённое (плач, крик при расставании и встрече). Отношение к взрослым избирательное.	3. Отношение к эмоционально-возбуждённое
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 течение двух недель	5. Интерес к окружающему восстанавливается долго.	5. Отказ от участия в деятельности
6. Заболеваемость не более 1 раза, длительностью не более 10 дней.	6. Заболеваемость до 2 раз, длительностью не более 10 дней, без осложнений.	6. Респираторные заболевания более 3 раз, длительностью более 10 дней

Уважаемые коллеги, назовите причины плохой адаптации ребенка к доу.

Упражнение «Причины плохой адаптации ребенка к ДОУ» (ответы педагогов)

- особенности высшей нервной деятельности и возраста ребёнка (дети с различными чертами характера и типа темперамента к детскому саду привыкают по-разному);
- отсутствие тренировки его нервной системы
- состояние здоровья (дети физически здоровые, т.е. не имеющие 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».
- отсутствие навыков 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).

- Отсутствие в семье режима дня, совпадающего с режимом детского сада (за несколько месяцев до посещения сада родители должны начать приводить режим ребенка к тому, какой его ждет в саду)
- Отсутствие рациона питания, приближенного 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. от резкого контраста между обстановкой, в которой ребёнок привык находиться дома и той, в которой находится в дошкольном учреждении;
- Методики воспитания в семье отличаются от общепринятых;
- Ребенок не умеет общаться с другими детьми;
- Ребенок настороженно относится к чужим взрослым;
- Не умеет занять себя на некоторое время игрой;

Адаптационный стресс переживают не только дети, но и их родители. В душе у них сплошные сомнения: любимое чадо плачет, может стоит еще подержать его дома? Как он адаптируется к новым условиям?

А как вы думаете, какие ошибки допускают родители, в период адаптации ребенка? (ответы)

«Ошибки родителей»

Я хочу рассказать вам о наиболее распространенных ошибках, которые допускают родители, отдавая ребенка в детский садик. Из-за этих ошибок у малыша, как правило, формируется негативное отношение к садик, страхи и тревоги, и адаптация затягивается на долгие месяцы. Об этих ошибках важно знать, чтобы их не совершать и не навредить своему малышу.

Ошибка № 1 — «ИСЧЕЗНОВЕНИЕ МАМЫ»

Когда мама приходит с ребенком в детский сад впервые, малыш зачастую расслаблен и заинтересован тем, что видит. Дело в том, что у него еще не было опыта пребывания в саду без мамы. Именно поэтому дети часто первый день остаются в садике довольно бодро, а на второй и третий день уже идут с сопротивлением. Как мы знаем, внимание маленького ребенка легко привлечь чем-то новым и интересным. Поэтому малыш смело отходит от мамы и увлекается в группе новыми игрушками и детьми. Скорее всего, он уже слышал от мамы не раз, что мама его оставит в группе, но в его представлении, пока мама ждет его в коридоре. А может быть, он забыл, что мама собирается уходить.

И вот здесь происходит следующее. Мама очень рада, что ребенок увлекся игрой, и тихонечко, чтобы его «не вспугнуть», сбегает, не попрощавшись с ребенком и не сообщив ему, что уходит. Теперь представьте себе, что чувствует маленький ребенок, мама которого вдруг исчезла непонятно куда,

не попрощавшись, и неизвестно, когда она придет и придет ли вообще. Это для ребенка все равно, что потеряться в огромном супермаркете. И даже если 10 самых добрых человек будут успокаивать малыша и предлагать ему сладости и игрушки, он будет ужасно напуган, охвачен страхом и тревогой.

Даже если вы много раз рассказывали ребенку, что в садике он останется один, без мамы, никогда не уходите незаметно. У ребенка возникает ощущение, что теперь мама может внезапно исчезнуть в любой момент его жизни, не предупредив и не попрощавшись с ним, то есть он может маму попросту потерять. И он буквально «прилепляется» к ней и психологически и физически на долгие месяцы, боясь упустить ее из виду. Во многих случаях садик просто приходится отложить как минимум на полгода, потому что ребенок впадает в истерику при малейшем упоминании о садике, не говоря уже о том, чтобы туда идти.

Ошибка № 2 — «ДОЛГОЕ ПРЕБЫВАНИЕ»

Некоторые родители считают, что ребенка лучше сразу же оставить на полдня или целый день, чтобы он быстрее привыкал к детям и воспитателю. Это является ошибкой. Посещение садика нужно начинать постепенно. Есть разные схемы посещения, которых рекомендуют придерживаться психологи.

Общая идея такая: сначала приходите и гулять на той же детской площадке, на которой гуляет группа, затем приводить ребенка в группу на 30 минут - 1 час во время свободной игровой деятельности и ждать ребенка в коридоре и затем забирать. Постепенно ребенок привыкает и к детям, и к воспитателю, и к окружающей обстановке. Затем его можно оставить одного на 1-2 часа, затем с утра и до обеда, затем с обедом, затем забрать уже после прогулки. Через некоторое время оставить на обед и забрать, затем – оставить на дневной сон и забрать. Затем уже оставлять на целый день. Нет четких рекомендаций, сколько времени должна длиться каждая стадия. Нужно смотреть по самочувствию ребенка и на свою материнскую интуицию.

Ошибка № 3 — «НЕПРАВИЛЬНЫЙ РЕЖИМ ДНЯ»

Многие родители не задумываются о том, насколько режим дня ребенка сегодня соответствует тому режиму дня, которого нужно будет придерживаться, когда начнется детский сад. Ребенку, который привык ложиться спать после 22.00, крайне сложно будет просыпаться в 7 утра. А в садик, как правило, нужно вставать очень рано. Вспомните, как чувствует

себя ваш малыш, когда он не выспался? Он трет глазки, капризничает, сам не понимает, чего хочет, становится плаксивым.

Деток, которых родители заранее не перевели на детсадовский режим дня, сразу видно в группе по утрам в первые дни. Они трут сонные глазки, они

плаксивы и раздражительны, болезненно воспринимают все, что происходит вокруг. То, как ребенок чувствует себя в первые дни в детском саду, накладывает отпечаток на все его последующее отношение к этому месту.

Вспомните высказывание: «У вас никогда не будет второго шанса произвести первое впечатление». Это в полной мере относится и к детскому саду. Чтобы первый опыт ребенка в детском саду был окрашен позитивными красками, не поленитесь заранее перевести вашего малыша на правильный режим. Тогда он сможет просыпаться легко и идти в группу в хорошем настроении!

Ошибка № 4 — «БЫСТРЫЕ СБОРЫ»

Эта ошибка отчасти перекликается с предыдущей. Так как родителям жалко будить малыша и хочется, чтобы он поспал как можно дольше, его будят практически «впритык» ко времени, когда уже нужно выходить в садик. В итоге, сборы получаются нервные, поспешные, у мамы нет времени дать малышу внимание и нежность, которые ему необходимы, особенно когда он еще нежится в постельке. Ребенок только и слышит: «Давай скорее», «Давай быстрее», «Опаздываем в садик», «Потом поговорим» и т.д. Часто малыш с утра еще не может хорошо соображать и мама раздражается, повышает голос и все утро получается сумбурным и конфликтным. Настроение испорчено у всех, и ребенок отправляется в садик в расстроенных чувствах, как и мама, у которой уже нет моральных сил говорить какие-то добрые напутственные слова.

Поэтому, просыпайтесь сами и будите малыша заранее, чтобы у вас было достаточно времени на неспешные сборы, чтобы вы могли уделить внимание малышу, пока он в постели – сделать массаж, погладить ножки и головку, спеть песенку, пощекотать, поцеловать и другие нежные слова и действия. Все это так важно для хорошего настроения у вас обоих! Выходите в садик тоже заблаговременно, с большим запасом времени, чтобы вы не нервничали по дороге сами и могли настроить вашего ребенка на позитивный лад.

Сегодня мы собрались, чтобы поговорить о маленьких детях, которые только пришли к нам в садик. Чтобы лучше их понять, давайте побудем немного детьми.

Упражнение «Возвращение в детство»

«Сядьте поудобнее, ноги поставьте на пол так, чтобы хорошо чувствовалась опора о спинку стула. Закройте глаза, прислушайтесь к своему дыханию, оно ровное и спокойное. Почувствуйте тяжесть в ногах, в руках. Представьте себя в детстве, в то время, когда вы были маленькими. Представьте теплый

весенний день. Воздух пахнет смолянистыми тополиными 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 одежда, какая обувь. 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.

Упражнение «Я иду в детский сад»

Закройте глаза. Представьте, что мама ведет вас первый раз в д/с. Вы входите в очень ярко освещенную комнату, видите незнакомую тетю, мальчиков и девочек. В комнате шумно. Рядом с 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?

Упражнение «Шарики»

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

Посмотрите на шарики в моей корзине. Это трудности, с которыми сталкивается ребенок, пришедший в детский сад. Я попрошу выйти ко мне одно из ВАС. Сейчас я буду давать вам шарики.

Я даю Вам:

- незнакомую обстановку;
- незнакомых взрослых, мальчиков и девочек;
- неразвитые навыки самообслуживания (неумение кушать, неумение проситься на горшок, неумение одеваться и раздеваться);
- сильную привязанность к маме;
- отсутствие опыта разлуки с близкими;
- неумение занять себя самостоятельно;
- новый режим дня.

Удобно ли вам держать столько шариков? Что вы чувствуете, если они падают?

Давайте вместе назовем те изменения, которые происходят в поведении и настроении малыша, пока он привыкает к детскому саду.

Опыт «Влияние слов на ребенка»

А сейчас я вам хочу на наглядном примере продемонстрировать, как же влияют негативные слова и равнодушие на состояние ребенка

Нам понадобится:

1. **Стакан с водой – ребенок (чистый, простой, наивный)**
2. **Соль – это грубые слова**
3. **Перец – жгучие, обидные слова**
4. **Горсть земли – невнимательность, равнодушие.**

Все смешать – получим состояние ребенка. Сколько пройдет времени, пока все осядет, забудется? А стоит только легонько взболтать - и все поднимается на поверхность. А это опять – стресс, болезни, неврозы.

Адаптивные возможности ребенка ограничены, если привыкание происходит тяжело, малыш может заболеть. Для того, чтобы снизить эмоциональное напряжение, необходимо переключить внимание ребенка на деятельность, которая приносит ему удовольствие, то есть на игру.

Задача игр в адаптационный период – формирование эмоционального доверия к воспитателю, установление эмоционального контакта.

Эмоциональное общение во время игр происходит через проигрывание совместных действий, сопровождаемых улыбкой, направленные на установление тактильного контакта, снятию эмоционального напряжения.

Для того, чтобы ребенок не чувствовал себя обделенным, нужно чтобы игры были фронтальными.

«Влияние педагога на течение адаптации»

Адаптация к новым условиям жизни неизбежна. Но мы в силах сделать этот процесс максимально безболезненным.

Так какие же методы и приемы способствуют облегчению прохождения периода адаптации?

Обсуждение и наработка возможных мероприятий по облегчению адаптации.

Возможные мероприятия по облегчению периода адаптации:

Привлекательный и опрятный внешний вид воспитателя, исключить белый халат.

Воспитатель должен быть доброжелателен, терпеливым, улыбаться по ситуации.

Называть ребенка ласковым именем, как дома.

Использовать отвлекающие моменты при расставании, плаче.

Использовать игрушки забавы (мыльные пузыри, музыкальные, светящиеся, заводные и т.д.).

При укладывании спать использовать телесный контакт (поглаживание, похлопывание), петь колыбельные или прослушивать фонограмму, разрешать брать с собой в кровать любимую игрушку.

Не отучать в период адаптации от вредных привычек (соска, пустышка, памперс, бутылочка).

Использовать элементы телесной терапии (обнимание и поглаживание ребенка, игры с прикосновением).

Ароматерапия - при условии, что у детей нет аллергии.

Использование игр на сближение детей друг с другом.

Игры, направленные на освоение окружающей среды и знакомство с персоналом детского сада и сверстниками.

Успехов ВАМ, дорогие коллеги!