**Семинар-тренинг психолога детского сада для воспитателей:**

**«Вопросы адаптации ребенка в ДОУ»**

Подготовила:

педагог – психолог:

Насырахунова Оксана Сергеевна

**Цель:** знакомство педагогического состава и помощников воспитателей с психологическими аспектами адаптации детей к условиям детского сада, повышение психологической компетентности по проблемам воспитания и взаимодействия с детьми, которые ходят о период адаптации.

Оборудование: экспресс-анкеты, ручки, кисточки, краски, стакан с водой, соль, перец, горсть земли, бумага, магнитофонные записи.

**Ход семинара - тренинга**

Вступление: Эту встречу сегодня я посвящаю проблеме **адаптации детей к условиям детского сада**. Надеюсь, что вопросы, которые мы будем рассматривать, помогут нам лучше разобраться в причинах возникновения проблем адаптационного периода.

Приветствие Любое наше [тренинговое занятие психолога с работниками ДОУ](https://psichologvsadu.ru/rabota-psichologa-s-pedagogami/treningi-dlya-pedagogov) мы начинаем с приветствия, поприветствуйте друг друга комплиментом.

Обсуждение правил работы:

Быть активным.

Не перебивать.

Быть открытым, доброжелательным.

Не критиковать (каждый имеет право на свою точку зрения).

Что такое адаптация ребенка в ДОУ

Адаптация - это процесс привыкания организма к новым условиям.

Выделяют психологическую и физиологическую адаптации: физиологическая - оптимальный возраст для начала посещения ребенком детского сада; психологическая - готовность малыша к расставанию с матерью, до принятия нового окружения.

У маленького ребенка еще нет опыта взаимодействия со сверстниками, и взрослый для него является образцом для подражания, партнером по игре. Взрослые для ребенка - это внимание, и, самое главное, - защита, комфорт, стабильность.

Чем сильнее эмоциональная связь ребенка с матерью, тем труднее проходит период адаптации. И для такого малыша ребенка воспитатель должен хотя бы частично попробовать заменить маму и быть в тесном сотрудничестве с ней. Настоящее искусство воспитания начинается с человека, который находится рядом с ребенком.

Практическое задание

Педагогический коллектив делится на 3 подгруппы. Готовят и обсуждают ответы на вопрос:

Какими качествами обладаете вы? (Позитив ни указываем, негативные рисуем.)

Какими качествами должен обладать воспитатель в период адаптации ребенка к детскому саду?

Ступени адаптации

Адаптация у всех детей происходит по-разному, это зависит от многих факторов.

Существует 4 вида адаптации:

1. Легкая (1 - 2 недели). Я ее назвала «Как там было».

В эту группу входят дети, для которых процесс адаптации проходит легко, безболезненно. Такие дети:

- самостоятельные;

- коммуникабельные;

- уравновешенные;

- заинтересованные (общением, играми и т.п.).

2. Средняя (от 2 - 3 недель до 2 - 3 месяцев) - «то здесь, то там».

В эту группу входят малыши, которые проходят процесс адаптации тяжелее и медленнее. Такие дети:

- малоинициативны;

- менее самостоятельны;

- немного могут делать сами, но в основном зависят от взрослого;

- имеют недостаточно развитые навыки игры и общения.

3. Тяжелая (от 1 месяца до полугода) - «Точно не здесь».

Трудно адаптируются к новым условиям дети:

- несамостоятельные;

- неконтактные;

- которые быстро утомляются;

- с несформированными игровыми навыками;

- которые часто сталкиваются с проявлениями авторитаризма, жестокости, или, наоборот, если в семье царит слишком либеральный стиль. В этом случае у детей наблюдается страх, недоверие или игнорирование взрослых. Сон, аппетит у таких малышей плохой или вообще отсутствует, они часто болеют.

4. Дети, которым нежелательно посещать детский сад.

Дети домашние, не могут привыкнуть к условиям детского сада. Таких детей от 2 до 4 %.

Критический возраст для адаптации

Исходя из собственного опыта, своих наблюдений, как вы считаете, в каком возрасте ребенок лучше адаптируется к новым условиям проживания?

Какой оптимальный возраст для начала посещения ребенком детского сада?

Однозначно на это вопрос ответить невозможно. Некоторые психологи наилучшим считают возраст 1 год 7 месяцев. Связь с матерью довольно тесная (если в семье царит любовь и гармония), ребенка приучают к общению со сверстниками, и к навыкам самообслуживания. Как следствие - ребенок сможет быстро влиться в коллектив детского сада. Некоторые психологи считают наилучшим возраст от 3 до 4 лет. Как лучше ребенку на самом деле, могут знать только родители.

От чего зависит облегчение адаптационного периода?

Как нужно вести себя родителям с ребенком, когда он впервые начал посещать детский сад?

Если ребенок один, часто болеет, есть страхи, то его привыкание к детскому саду должно быть постепенным. Родители должны узнать, какой режим дня в детском саду, и максимально приблизиться к нему в домашних условиях. Сначала ребенка нужно привести в группу, познакомить с воспитателями, с детьми, посмотреть вместе игрушки, заинтересовать. Лучше, когда мама с ребенком будет приходить на прогулки в детский сад, ребенок будет постепенно привыкать к детям и воспитателям. Приводить ребенка нужно во второй половине дня, после сна, для того, чтобы малыш видел, что он не останется один, его обязательно заберут. Оставлять его в первые дни можно всего на несколько часов.



Факторы риска, которые усложняют адаптацию ребенка в ДОУ

Антенатальные (до родов):

Токсикозы в течение беременности.

Острые инфекционные заболевания матери.

Хронические заболевания матери в период беременности.

Прием лекарственных препаратов.

Стрессовые ситуации в период беременности.

Употребление матерью алкоголя, курение.

Частое употребление отцом алкоголя перед зачатием ребенка.

Интранатальные (во время родов):

Осложнения при родах.

Асфиксия ребенка. Родовая травма.

Хирургическое вмешательство во время родов.

Несовместимость по резус-фактору у матери и ребенка.

Постнатальные фактора (после родов):

Недоношенность или переношенность ребенка.

Крупная масса тела (вес больше 4 кг).

Заболеваемость на первом месяце жизни.

Употребление матерью алкоголя, курение во время вскармливания ребенка грудью.

Пассивное курение (курение членами семьи в присутствии ребенка).

Искусственное вскармливание.

Фоновые заболевания (рахит, диатез, пар атрофия, анемия).

Частые ОРВИ, инфекционные заболевания до 3 лет.

Наличие хронических соматических и врожденных заболеваний (пиелонефрит, порок сердца и т. д.)

10. Задержка нервно-психического развития.

Социальные факторы (которые можно изменить):

Неудовлетворительные материально-бытовые условия жизни.

Отсутствие оздоровительных процедур.

Несоответствие домашнего режима режиму в новом для ребенка дошкольном

учреждении.

Лишение общения со сверстниками и незнакомыми людьми.

Конфликтные взаимоотношения в семье.

Неполная семья.

Первый или единственный ребенок.

Неправильное воспитание ребенка: «кумир семьи», «Золушка», гиперопека и прочее.

Отсутствие общения со сверстниками.

**Основные симптомы кризиса 3 лет**

Кризис 3 лет вызван осознанием ребенком своего «Я», стремлением к самостоятельности.

Основные симптомы кризиса: негативизм, неповиновение, упрямство.

Представим себе некую педагогически грамотную, интеллигентную семью, которая занимается ребенком. Ребенок в такой семье окружен заботой, вниманием. Она в семье - центр вселенной, около которого крутятся мама, папа, бабушка, дедушка. И вот наступает период, когда родители решают отдать ребенка в детский сад.

Окружение ребенка до детского сада - мама, папа, дедушка, бабушка.

В детском саду - воспитатель, помощник воспитателя, дети.

Музыкальная притча «ОДИНОКАЯ ЗВЕЗДОЧКА»

Когда-то очень давно ночное небо было совсем темным. На нем была только одна маленькая Звездочка. Она жила высоко в небе и когда смотрела вокруг, то замечала, что совсем одна. От своего одиночества ей становилось грустно, потому что очень хотелось видеть на небе другие звездочки, ловить их лучи и дарить им свое тепло.

Как-то Звездочка решила отправиться на землю к одинокому, старому, мудрому человеку, который жил на высокой горе. Когда она его нашла, то спросила: «Можешь ли ты мне помочь? Мне так одиноко на небе. Нет никого, с кем бы можно было поговорить, разделить радость и грусть. Иногда я даже плачу, настолько мне одиноко».

Мудрец прекрасно знал это состояние, когда ты один - пропадает желание играть, еда становится невкусной, сон беспокойным, не поются веселые песни».

Ему очень понравилась маленькая звездочка, а поскольку он был старым, добрым, мудрым, то решил ей помочь. Он зашел в свой дом, нашел там блестящий волшебный мешок, открыл его и достал оттуда множество блестящих волшебных звездочек. Один взмах руки — и на ночном небе засияли тысячи ночных звезд.

- Посмотри,- сказал мудрец - как красиво и удивительно! Теперь на небе множество звезд, это твои друзья. Тебе не будет так одиноко, ты сможешь разговаривать с ними, играть в разные игры, дарить им свое тепло и любовь. Маленькая, когда-то совсем одинокая звездочка была очень рада и счастлива, что у нее появилось множество друзей. Она поблагодарила мудреца. И уже решила полететь на небо, но мудрец остановил ее: «Я хочу для тебя сделать еще кое-что. Я хочу, чтобы память о тебе навсегда осталась на земле. Я создам на чем-то необычном твое изображение». Он хлопнул в ладоши, и изображение маленькой звездочки раз и навсегда осталось на земле.

Вопрос: Где осталась маленькая звездочка? (В сердцевине яблока; показать.)

Эту легенду я рассказала не просто так, а для того, чтобы вы почувствовали состояние ребенка, когда он приходит первый раз в детский сад, период адаптации. Задача педагогов - помочь ребенку безболезненно пройти этот период. Ежечасно, ежедневно все малыши нуждаются в нашей поддержке и понимании, а особенно дети, которые переживают период адаптации.

Задание: «Кто виноват, что дети не хотят идти в детский сад?».

Портрет новоприбывшего ребенка

Негативные эмоции - хныканье, которым малыш стремится выразить протест при разлуке с родителями.

Страх - спутник отрицательных эмоций. Ребенок боится новой обстановки, новых взрослых и т. д.

Положительные эмоции - противостоят всем негативным эмоциям. Радость, веселый смех - главные лекарства.

Социальные контакты. Даже коммуникабельный ребенок в период адаптации может замкнуться. Но на смену «гордой бесконтактности» приходит «компромиссная контактность». Как только малыш наладил социальные контакты, все возбуждение адаптационного периода пойдет на убыль.

Познавательная деятельность - верный «друг» всех положительных эмоций.

Социальные навыки. Под прессом стресса ребенок меняется настолько, что может «растерять» почти все навыки самообслуживания, которые давно усвоил. Однако по мере адаптации к условиям организованного коллектива, он «вспоминает» вдруг забытые навыки, в придачу к ним легко усваивая новые.

Особенности речи. У некоторых малышей на фоне стресса меняется речь в сторону регресса.

9. Аппетит. Плохой или отсутствует вообще. Как только ребенок начинает нормально питаться - тяжелая адаптация позади.

10. Сон. Вначале сон отсутствует совсем, сейчас малыш как «Ванька-Встанька». По мере привыкания сон появляется, беспокойный, урывистый, сначала его вряд ли можно назвать полноценным сном.

11. Двигательная активность. Ребенок или очень заторможенный, или гиперактивный. Однако иногда педагоги путают гиперактивность с активностью, присущей темпераменту, и забывают о том, что есть дети - зрители, слушатели, ораторы и деятели.

Сказкотерапия. Подготовка ко сну

Иногда детей невозможно уложить спать без слез и истерик, а особенно если ребенок проходит адаптационный период. Но ребенка можно перехитрить. Поиграть с ним в сказку, в которую он поверит. Возьмем для примера сказку «Белоснежка и семь гномов». На сайте также приведены [похожие сказки для сказкотерапии](https://psichologvsadu.ru/skazkoterapiya/skazki-dlya-skazkoterapii).

Жили-были Белоснежка (это я) и гномы (это вы). Все гномы ложатся спать и просыпаются в одно и то же время, за всеми гномами наблюдает Белоснежка. Гномики за день очень часто мылись - и ножки устали, и ручки утомились - поэтому им нужно отдохнуть. Гномики стелят каждый в свою постельку, кладут головку на подушечку и сразу засыпают. Ни один гномик не должен разговаривать или играть, мешая спать другим гномикам. Спать нужно только в своей постельке, нельзя спать на коврике или на диванчике. Если в период дневного сна кто-то из гномиков проснется, а все остальные гномики спят, нужно тихонько полежать и подождать, пока они проснутся. А если маленькому гномику что-то нужно, он должен обратиться к Белоснежке.

Не следует забывать о волшебной силе игры. Это подвижные игры, игры, которые помогут быстрее адаптироваться ребенку, пальчиковые, предметные, игры-малютки, которые помогают ребенку развиваться, игры-наблюдения, настольные и тому подобное.

Слово... Его великая магия очаровывает, поднимает до небес, будит в нас лучшие человеческие качества. С помощью слова можно установить контакт с любым ребенком дошкольного возраста. Сказки, песни, потешки, загадки, поговорки, считалки являются незаменимым средством пробуждения познавательной активности, самостоятельности и яркой индивидуальности. Ласковые прибаутки, потешки вызовут радость у ребенка. Чаще всего через элементы фольклора мы доносим до ребенка свою нежность, заботу, любовь, веру в него.

Особенно важно обращаться к фольклору в первые дни появления ребенка в детском саду, именно это способствует скорейшей адаптации.

Как действуют слова на ребенка

Сколько бы мы не слышали о целительной силе доброго слова, иногда все равно говорим нехорошие вещи, ужасным тоном, потом себя ругаем за это. Но слово не воробей, вылетело - не поймаешь.

Поэтому я решила вам на практике наглядно показать влияние слова на ребенка. Особенно слово ранит душу малыша, который проходит период адаптации:

стакан воды - ребенок (чистая, простая, наивная);

соль - грубые, соленые слова;

перец - слова, которые пекут, оскорбительные слова;

горсть земли - безразличие, невнимание к ребенку.

Соль, перец, землю высыпаем в стакан. Все это хорошо перемешаем - получим состояние ребенка. Сколько пройдет времени, пока все осядет, забудется. А стоит лишь немного взболтать, и все поднимется наверх. А это стрессы, неврозы, гиперактивность, другие проблемы.

Итак, мы с вами выяснили, что трудности адаптации к детскому саду возникают почти у каждого малыша. Задача педагога - «адаптироваться» к каждому ребенку, понять его, почувствовать, помочь.

**Потешка для тех, кто плачет**

Не плачь, не плачь, деточка,

Прискачет к тебе белка,

Принесет орешки

Для Машиной потешки.

**Потешки для новичков**

Кто у нас хороший?

Кто у нас пригожий?

Ванечка - хороший,

Ванечка - пригожий!

Ой, мой маленький,

Мальчик мой родненький,

Мой хорошенький,

Мой пригоженький.

**Потешки для умывания**

Водичка, водичка,

Умой мое личико,

Чтобы глазки блестели,

Чтобы щечки краснели,

Чтобы смеялись губы,

Чтобы кусались зубы.

**Потешки при одевании**

Вот они, сапожки:

Этот - с левой ножки,

Этот - с правой ножки.

Если дождик пойдет,

Наденем сапожки:

Этот - с правой ножки,

Этот - с левой ножки.

Вот так хорошо!

Валенки, валенки,

Небольшие, маленькие,

**Потешки за обедом**

Жили-были сто ребят,

Все ходили в детский сад.

Все садились за столы,

И съедали, что подали.

Потом все ложились спать.

Чтобы снова все начать.

**Потешки на сон**

Вот и люди спят,

Вот и звери спят.

Птицы спят на ветках,

Лисы спят на горках,

Зайцы спят на травке,

Уточки - в муравке,

Детки все в люлечках...

Спят и спят,

Всему миру спать велят.

Взаимоотношения ребенка со сверстниками

Рекомендации воспитателям

1. Поскольку ребенок действует по примеру людей, которые его окружают, то на первое место ставятся хорошие взаимоотношения между родителями и педагогами, с которыми общается ребенок.

2. Старайтесь в детском коллективе создать такую атмосферу, которая бы не ограничивала действий ребенка (избегайте неаргументированных высказываний: «Так нельзя» (почему?), «Так не красиво» (почему?). Проведите с детьми беседу, к каким отношениям со сверстниками в группе они стремятся.

3. Эффективным методом преодоления равнодушия ребенка и неприязненного отношения к сверстникам является организация театрализованной деятельности (инсценировка хорошо знакомых и любимых сказок).

4. Содержательным материалом для игр-демонстраций и инсценировок могут быть не только сказки, но и специально созданные воспитателями рассказы, в которых говорится о возникновении какого-то недоразумения или конфликтной ситуации.

5. Целесообразно для налаживания контактов среди детей использовать моделирование ситуаций общения на занятиях.

6. Время от времени воспитателю стоит показать преимущества положительных поступков и формирования у детей гуманных взаимоотношений.

7. Целесообразно, посоветовавшись с детьми, установить добрые традиции в группе, например, встречать друг друга улыбками, веселыми репликами. Это также будет способствовать улучшению отношений.

8. Одним из средств формирования позитивных взаимоотношений является осуществление личностно-ориентированного подхода в воспитании, который базируется на самоуважении ребенка, предоставлении ему права на свободный выбор партнера, действий, способа общения.

9. Создавайте условия, способствующие установлению и развитию дружеских, приятельских отношений между детьми. Проводите игры, чтобы снять у них напряжение, это даст им возможность проявить способность к сопереживанию.

10. Определите детей, которые склонны стесняться. Побуждайте других детей приглашать их в совместные игры.

11. Обсуждайте негативные поступки, не задевая достоинства ребенка (покажите, на примерах персонажей художественных произведений).