

«СОЛНЫШКО В ЛАДОШКЕ»

тренинговое занятие для родителей о возможных трудностях адаптации

подготовила

педагог-психолог: Надеждина Н.Н.

Для кого: для родителей детей, которые не посещают ДОУ

Зачем: обеспечить психологическое просвещение родителей на тему возможных трудностей, которые возникают в период адаптации к условиям детского сада; способствовать росту информированности родителей о потребностях детей в переходный период, сократить факторы риска, которые увеличивают вероятность тяжелого хода адаптации; установить контакт с родителями, создать доброжелательную атмосферу.

Сценарий тренингового занятия для родителей: «Солнышко в ладошке»

Приветствие

Педагог-психолог: Здравствуйте дорогие родители! Я рада вас всех видеть. Сегодня мы с Вами поговорим об адаптации – то есть о процессе, когда маленькие дети, ваши дочки и сыночки, привыкают к детскому саду.

Знакомство


Педагог-психолог: Вначале встречи я предлагаю нам всем познакомиться. Пусть каждый представится тем именем, каким ему хочется, чтобы его здесь называли, расскажет о своём малыше. И кратко скажет, что ожидает от нашей встречи. Итак, меня зовут (Имя), я педагог-психолог детского сада. От встречи я жду доброго знакомства со всеми вами. Надеюсь, что знания, которые вы получите, помогут вашим детям благополучно пройти период привыкания к детскому саду. (Родители по кругу представляются и говорят, чего ожидают от встречи).

Упражнение «Моя адаптация»

Педагог-психолог: Каждый человек в своей жизни сталкивается с адаптацией к новым условиям. Адаптация происходит не только, когда ребёнок поступает в детский сад, но и когда он начинает школьную жизнь, взрослеет и привыкает к новому себе в подростковом периоде, когда человек начинает трудовую деятельность и привыкает к коллективу, начинает семейную жизнь и учится роли супруга и родителя. Адаптация запускается при переезде, когда мы привыкаем к новому месту жительства, когда переходим на удаленную работу и, к сожалению, привыкаем к утратам... Расскажите, пожалуйста, что для вас значит «адаптация»? Как вы привыкаете к новым ситуациям в жизни? (Ответы родителей).

Упражнение «Как я помогаю ребенку и как мешаю в период адаптации»

Педагог-психолог: Родители-самые близкие люди для малыша. Думаю, вы согласитесь, что личные качества нас, как родителей, могут помогать или, наоборот, мешать ребенку привыкнуть к детскому саду. Сейчас предлагаю вам написать на одном листке бумаги то



ваше личное качество, которое помогает, а на другом – то, которое мешает ребенку в адаптации.

(Педагог-психолог дает время на задание)

Теперь прикрепим ваши ответы на доску. Мы попробуем составить портрет обычного родителя, который переживает за своего малыша.

Посмотрите, какие качества родителя способствуют и, наоборот, препятствуют тому, чтобы ребенок привык к детскому саду. Давайте поговорим о каждом качестве, которое вы назвали. (Родители обсуждают качества).

Когда ребенок впервые приходит в группу, родители часто совершают ошибки, которые, к сожалению, затрудняют его адаптацию. Давайте рассмотрим их на примерах.

Беседа «Случай со Стёпой»

Стёпа вместе с мамой в первый раз пришёл в детский сад. Мама сказала мальчику, что он поиграет, погуляет и она его заберет. Воспитательница договорилась с мамой, что в первый день нужно будет забрать Стёпу через два часа. После прогулки мама за Стёпой не пришла, хотя прошло уже больше двух часов.


На звонки воспитателя мама не отвечает. Стёпа начинает плакать, за обедом ничего не кушает. Воспитательница старается успокоить уставшего и расстроенного мальчика. Во время тихого часа приходит мама. Она говорит, что не слышала звонков и обещает, что обязательно будет забирать сына вовремя. На следующий день ситуация повторяется. И на следующий день тоже... Мама забирает сына всё позже и позже. Стёпа заболевает. Как вы думаете, в чём ошибка мамы? (Ответы родителей).

Вы правы, нельзя резко погружать ребёнка в среду детского сада. Некоторые родители, несмотря на рекомендации воспитателя и психолога, стараются оставить малыша сразу на целый день и уйти по своим делам. А ведь именно в это время маме важно находиться в непосредственной близости от детского сада, чтобы быстро прийти по срочному вызову.

Беседа «Случай с Верочкой»

Педагог-психолог: Верочка начала ходить в садик пару недель назад. Девочка с трудом привыкла к детскому саду: утром при расставании с мамой плакала, плохо кушала, не спала. У мамы Веры получилось взять на работе отгулы, и она решила сделать дочке праздник. В эти дни Верочка не посещала садик, вместе с мамой она ходила в парк аттракционов, каталась на самокатах возле городского пруда. Даже в цирк они успели сходить. Через несколько дней мама снова позвонила воспитательнице и предупредила о том, что Верочка не придет в садик: «Татьяна Львовна, мы сегодня не придем. Дочка не хочет идти в садик. Побудет дома. Мы завтра придем». На следующее утро Верочка начала сильно плакать, как только зашла в калитку детского сада. Мама с уговорами завела девочку в группу: «Солнышко моё, не плачь. Я очень скоро приду. Ты только пообедаешь, и я сразу прибегу. Завтра мы с тобой пойдем в детский клуб на батуты». Верочка зашла в группу в слезах и с криком, очень долго не могла успокоиться, ничего не ела. Как вы думаете, в чём ошибка мамы? (Ответы родителей).

Да, я с вами согласна. Для того, чтобы ребёнок легче перенёс период адаптации, родителям важно понять, что на начальном этапе особенно необходимо посещать группу регулярно. Дети привыкают сложнее в ситуациях, когда родители решают,



что сегодня в детский сад не пойдут потому что «проспали», «у мамы много дел», «поздно легли, никак встать не можем», «малыш сильно плачет, не хочет идти в детский садик», «просто неохота было».

Некоторые родители стремятся «поддержать» ребёнка в трудный период шумными, яркими развлечениями, при этом перегружают нервную систему малыша.

В это время как никогда важны тихие семейные вечера, спокойные игры без гаджетов и телевизора, добрые сказки на ночь. Например, вот такая игра:

Игра «Три тишины»

Педагог-психолог: Я предлагаю нам всем сейчас умолкнуть на две-три минуты. Прислушайтесь к звукам в комнате, за окном (Пауза). Теперь расскажите по очереди то, что вы услышали. Например, я услышала, как за окном беседовали две птички. Мне кажется, они спорили о том, у кого из них красивее пёрышки и острее клювик. Я ещё услышала, как одна машина жаловалась другой, что у неё плохой хозяин. Он её не моет, забывает чинить и от этого она часто болеет и ломается. Расскажите, что интересного услышали вы? (Ответы родителей).


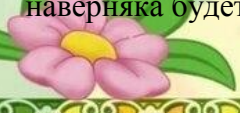
В эту игру малыш может играть с мамой и папой, бабушкой и дедушкой, старшими братьями и сёстрами. Она позволяет снять эмоциональное напряжение у ребёнка, поможет ему расслабиться, выговориться. Вы можете придумать «вечернюю игру» сами, главное, чтобы она не была шумной, не сопровождалась беготней и криками. «Вечерняя игра» - уютная и домашняя.


Беседа «Случай с Вадимом»

Педагог-психолог: Вадим живет с мамой и папой. Скоро он пойдет в детский сад. Родители часто разговаривают друг с другом, делятся своими переживаниями о том, как мальчик будет привыкать к детскому саду. Особенно переживает мама, не спит ночами, рассказывает о своих ожиданиях и страхах бабушкам и подругам. Папа настроен более позитивно, он говорит, что маме пора выходить на работу, а Вадиму будет весело в детском саду с новыми друзьями. Вадим слышит все разговоры. Вадим в первый раз пошёл в садик в хорошем настроении и с любимой игрушкой. Там их с мамой встретила воспитательница и показала Вадиму его шкафчик. С разрешения воспитательницы мама зашла в группу с сыном. Дети в группе собрались идти мыть руки перед завтраком. Вадим тоже пошёл с ребятами в умывальную. В этот момент мама решила незаметно выйти из группы, чтобы Вадим не увидел.

Когда Вадим вернулся в группу, он увидел, что мамы нет и сразу заплакал. Воспитательница не могла его успокоить до тех пор, пока не вернулась мама. На следующий день Вадим уже не хотел идти в садик, он плакал и уговаривал маму остаться дома. Как вы думаете, в чём ошибка мамы? (Ответы родителей).

Родители-самые близкие люди для малыша. Их эмоциональное состояние, тревоги, страхи передаются ребёнку, даже если он ещё не понимает каких-то слов. Поэтому так важно не показывать малышу свою обеспокоенность тем, что он начинает посещать детский сад не обсуждать свои переживания с бабушками и друзьями в присутствии ребёнка. И уж тем более нельзя говорить: «Разве будут за тобой смотреть в садике, как дома?», «Сынок наверняка будет плакать в садике».





Взрослым, как более мудрым, нужно настроиться на позитив, готовить малыша к садику как к интересному приключению.

Мама Вадима сделал ещё одну ошибку. Она решила, что, если незаметно уйдёт из группы, её сын не будет переживать.

Но, к сожалению, это не работает. Часто в таких случаях у ребёнка формируется недоверие к маме, к миру, страх что мама может исчезнуть и больше не вернётся.

Упражнение «Расставание»

Педагог-психолог: Я предлагаю вам немного поиграть. Выберите себе пару. Пусть сейчас один из вас будет родителем, а второй- ребёнком. Попробуем представить себе ситуацию расставания с малышом в первые дни посещения садика. (Родители проигрывают ситуации в парах). Вы можете поменяться ролями и проиграть ситуацию ещё раз. (Родители меняются, затем педагог-психолог начинает обсуждение).

Обратите внимание на то, кто, какие слова говорил. Какие чувства вы испытывали, будучи «Родителем» и «ребёнком»? Что хотелось сделать? Какие изменения можно привести в ситуацию? Какое поведение родителя, на ваш взгляд, было более правильным? (Ответы родителей).

Да, самое важное в ситуации расставания- быть спокойным и уверенным. Родителю нужно твёрдо, но по-доброму сказать: «Мне пора идти, но, я вижу, у вас сегодня ожидается весёлый день», поцеловать ребёнка и сразу уходить. Если ребёнок не легко идёт в группу, не затягивайте с расставанием, передавайте его воспитателю и уходите, иначе он снова побежит к вам и оторваться будет уже труднее. Не заглядывайте в окно с улицы: если ребёнок вас увидит-он может начать сильно плакать.

Обсуждение сказки «Поцелуй в ладошке»

Педагог-психолог: Придумайте ритуал прощания, который будет повторяться каждый день. Например, такой. (Педагог-психолог читает фрагменты из сказки «Поцелуй в ладошке» Одри Пенн или предлагает родителям прочитать сказку дома самостоятельно). Расскажите, какой ритуал прощания есть у вас? Если его нет, то что бы это могло быть? Что помогает вам при расставании с ребёнком? Как в этом участвует ваш ребёнок? Что чувствуете вы при этом? (Ответы родителей).

Рефлексия

Педагог-психолог: Наша встреча подошла к концу. Что было для вас хорошего и полезного на ней? Что вы можете сами сделать, чтобы адаптация ребёнка прошла легко? Какие ваши качества, знания помогут вам в этом? (Ответы родителей). Я рада, что вы нашли слова и поделились своими мыслями и чувствами. Я надеюсь, что ваши малыши легко привыкнут к детскому саду, а мы с вами им в этом поможем.

