

## Консультация 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.

*Оборудование:* бумага (1/8 листа А4) для визиток (20 штук), листы формата А4 (40 штук), английские булавки, цветные карандаши, фломастеры, лист ватмана, плакаты (приложения 1, 2, 3, 4, 5), любой из вариантов обратной связи (приложение 6) на каждого участника.

### 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 своем ребенке, посещающем детский сад.

#### Упражнение «Правила нашей группы»

*Ведущий.* Правила регламентируют формы общения в группе. Нам предстоит обсудить общепризнанные правила и выбрать какие-то для своей группы.

Участникам дается право убирать и добавлять правила (см. приложение 1). Все правила записываются на большом листе ватмана и помещаются на доске (стенде, наборном полотне, стене и т.д.).

#### Анализ упражнения

- В какой степени предложенные правила ясны участникам?
- Какие из новых правил оказались полезными, а какие обременительными?
- Стоит ли принимать дополнительные правила или следует ограничиться традиционными?

#### Упражнение «Мое настроение» (1-я часть)

*Ведущий.* Сейчас я попрошу вас взять карандаши, лист бумаги и нарисовать картину, которая соответствует вашему сегодняшнему состоянию, настроению.

По окончании рисования проводится демонстрация получившихся рисунков. Ведущий подытоживает общий настрой группы и фиксирует различные проявления настроения участников, выразившиеся в подборе цвета, элементах рисунка и т.д.

Таким образом, мы можем сказать, что подсчитать количество адаптационных периодов точно невозможно и испытывать процесс адаптации каждый человек может в течение одного дня не один раз. Но можно выделить следующие, наиболее яркие (приложение 2).

*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 вы думаете, какие психофизические реакции могут быть характерны для ребенка в период адаптации?

Идет обсуждение, в конце которого ведущий предлагает плакат с данной информацией (приложение 3).

В зависимости от темперамента, индивидуальных особенностей и предварительных мероприятий, проводимых родителями в период адаптации, ребенок по-разному привыкает к детскому саду. В яслях этот период не должен превышать 7–10 дней, в саду для детей в возрасте 3–4 лет — две-три недели, в старшем дошкольном возрасте — 1 месяц.

Какие дети адаптируются сложнее всего к детскому саду?

Идет обсуждение, в конце которого ведущий предлагает плакат с данной информацией (приложение 4).

Родителям следует помнить и неуклонно соблюдать несколько правил. Это поможет избежать серьезных проблем и психологических нарушений у ребенка (приложение 5).

#### Упражнение «Ситуация»

Ведущий зачитывает ситуацию и предлагает ответить на вопросы.

Сегодня Шурику исполнилось три года, и мама отвела его впервые в детский сад, предупредив, что очень скоро заберет его из группы. Вначале Шурику понравилось в детском саду. Он никогда не видел столько новых заводных игрушек и бесконечное количество машин. Забыв про маму, Шурик бросился к игрушкам, но воспитательница позвала всех на прогулку, и Шурику пришлось идти с детьми. Но он никак не мог, как другие дети, сам одеться, зашнуровать ботинки, завязать шарф. Здесь мамы не было, и Шурик попросил воспитательницу помочь ему немного. Все дети начали смеяться, что он такой неумеха, и после этого никто не захотел играть с ним во дворе. И Шурик снова вспомнил маму, он вспомнил, что она сказала, и побежал к калитке, ожидая, что она вот-вот за ним придет. Но мамы не было. А вместо нее появилась воспитательница и начала его ругать за то, что он ушел без разрешения из группы. Она заставила его вернуться к детям. Он заупрямился и не хотел идти. Потом расплакался и стал громко звать маму. Шурик отказался от обеда, не захотел ложиться спать. Сел у двери и, причитая, снова стал звать маму. Но мама пришла за ним очень поздно, после ужина. И, выяснив у воспитательницы подробности сегодняшнего дня, ужасно рассердилась и при всех набросилась на Шурика, ругая, что он так плохо себя ведет. Она пообещала, что поставит его в угол, и увела ревущего домой, не понимая, почему он разрыдался. А он рыдал все сильнее и сильнее.

#### *Вопросы*

- Правильно ли поступила мама Шурика, оставив его в первый раз на целый день в детском саду?
- Правильно ли повела она себя, придя за ним, чтобы забрать его домой?
- Как бы поступили вы на ее месте?

#### **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?»

#### **Упражнение «Мое настроение» (2-я часть)**

Участникам предлагается на новом листе бумаги нарисовать то, что соответствует их нынешнему настроению.

#### *Анализ упражнения*

- Что изобразили и почему?
- Изменилось ли настроение по сравнению с тем, какое было в начале встречи. В какую сторону? Чем вызвана перемена?

#### **Обратная связь**

Ведущий предлагает родителям один из вариантов обратной связи (приложение 6).

По окончании письменного оформления впечатлений ведущий предлагает участникам встречи рассказать о своих впечатлениях, мыслях, чувствах, пожеланиях.

## ПРИЛОЖЕНИЯ

### Приложение 1

#### Примерные правила общения в группе

1. Каждый из присутствующих находится здесь только потому, что он этого хочет.
2. Для каждого понятие истины определяется тем, что он собой представляет, что чувствует, как оценивает происходящее.
3. Наша первая цель — установить позитивный контакт друг с другом.
4. Мы должны быть честными, искренне выражать свое отношение к происходящему.
5. Мы должны прислушиваться к другим.
6. Необходимо, чтобы в принятии группового решения участвовали все.
7. Новые участники становятся членами нашей группы просто потому, что они садятся в общий круг и остаются.

### Приложение 2

#### Ситуации, требующие приспособления ребенка к смене жизненных обстоятельств

- Поступление в детский сад.
- Переход из одной группы в другую.
- Длительная болезнь.
- Длительный отпуск.
- Пребывание в детском саду санаторного типа.
- Смена педагога.
- Появление нового ребенка в группе сверстников.

### Приложение 3

#### Психофизиологические реакции ребенка в период адаптации

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

### Приложение 4

#### 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.

### Приложение 5

#### Правила для родителей в период адаптации ребенка к изменяющимся условиям

(памятка)

- 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.

## Приложение 6

### Варианты обратной связи

#### Вариант 1

Мне понравилось .....

Мне не понравилось .....

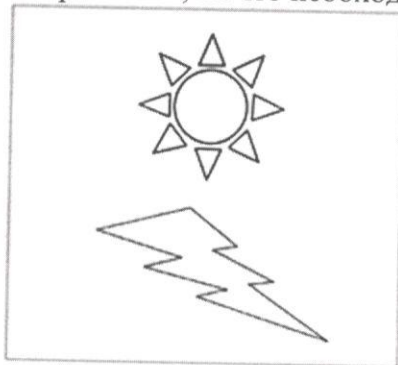
Я хотела бы .....

В следующий раз .....

Я желаю .....

#### Вариант 2

На листочке «солнышко» написать положительные отзывы, понравившиеся моменты. На листочке «гроза» — то, что не понравилось, на что необходимо обратить внимание.



#### Вариант 3. «Плакат»

Необходимо записать свои впечатления в виде одной фразы (утверждающей, провозглашающей и т.п.).