Спасибко Наталия Николаевна,
педагог-психолог
МКДОУ «Детский сад № 15» г. Зима

Психологическая гостиная «Адаптация детей к детскому саду»

Добрый вечер, уважаемые родители!

Меня зовут Наталия Николаевна. Представьтесь и вы.

Упражнение «Знакомство». Каждый участник передает друг другу мячик по кругу и называет свое имя и имя своего ребенка. Очень приятно со всеми познакомиться.

Приветствовать друг друга можно разными способами: «Здравствуйте», «Привет», пожать руку, кивнуть. А я предлагаю стать немного ближе друг к другу и поприветствовать с помощью игры «Здравствуй, друг!». Для этого нам нужно встать и разбиться на пары. (Участники разбиваются на пары). Повторяйте движения и слова за мной.

Игра «Здравствуй, друг!»

Здравствуй, друг! (поздороваться за руку)

Как ты тут? (руки положить на плечи друг другу)

Где ты был? (развести руки в стороны, вопросительный жест)

Я скучал! (руки сложить в области груди, сердца)

Ты пришел. (показать двумя руками на друга)

Хорошо! (обняться).

Сегодня наша с вами встреча посвящена очень важному вопросу – адаптации детей к детскому саду. Адаптация является важным процессом в жизни ребенка и семьи. Как вы считаете, какие изменения происходят в жизни ребенка после поступления в детский сад? Что меняется в его поведении, каким он становится? (Ответы родителей).

Вот распространенные изменения, которые отмечаются у ребенка в период адаптации к детскому саду:

1.Изменения эмоционального состояния ребенка. В первые дни в детском саду практически у каждого ребёнка преобладают отрицательные эмоции. Ребенок плачет, злится, испытывает страх. Малыша пугает неизвестная обстановка, незнакомые взрослые и дети. Самым большим страхом является отсутствие близких (мамы и папы). «Вдруг мама уйдет на работу и забудет про него, не придет за ним вечером».

Порой ребенок может проявлять агрессию: кричит, может ударить взрослого, не

дает себя раздеть. Нередко наблюдается «заторможенность» детей, как будто эмоций нет вообще. Плач при расставании может сохраняться еще некоторое время, но если после ухода мама или папы ребенок быстро успокаивается, то все в порядке. О завершении адаптационного периода будут свидетельствовать преобладание положительных эмоции над отрицательными.

2.Контакты со сверстниками и воспитателем тоже претерпевают свои изменения. Часто родители замечают, что ребенок в группе играет один, а не с детьми. В этом возрасте дети не играют вместе, а рядом друг с другом. Случается, так, что дети не хотят вступать в контакт даже с воспитателями, отвечают отказом от деятельности. Положительным изменением в этом процессе будет считаться такой момент – ребенок начинает взаимодействовать с взрослыми и детьми, следует режимным моментам, прислушивается и выполняет просьбы воспитателя.

3. Познавательная активность в первые дни пребывания в детском саду может быть снижена. Порой ребенка невозможно завлечь и отвлечь даже игрушками. Некоторым детям требуется время, чтобы привыкнуть к новой обстановке, осмотреться, почувствовать себя в безопасности. Постепенно ребенок начнет интересоваться игрушками, пространством группы.

4. Часто родители замечают, что ребенок будто бы разучился выполнять то, что умел раньше (например, перестает пользоваться ложкой, горшком). При благоприятном протекании адаптации к ребенку возвращаются навыки и появляются новые достижения.

5. Изменения могут коснуться и сна. Сон может стать беспокойным, как в детском саду, так и дома. Его продолжительность может сократиться. Возможен плач при пробуждении. Нормализация сна будет свидетельствовать о завершении адаптации.

6. В первые дни ребенок может отказываться от еды в детском саду. Малышу необходимо привыкнуть к новому меню. Постепенно аппетит восстановится.

7. В период адаптации у ребенка снижается сопротивляемость организма инфекциям. Отмечаются частые простудные заболевания. Необходимо укреплять здоровье, а также стараться сохранять эмоциональное равновесие.

Как вы считаете, а сколько по времени длится адаптация у ребенка? (Ответы родителей).

Этот процесс индивидуален. Одному ребенку требуется 1-2 недели, другой привыкает в течении полугода.

Как же родителям узнать об окончании адаптационного периода? Если ребенок хорошо ест, быстро засыпает, вовремя просыпается, с радостью общается с окружающими, играет, то можно считать, что адаптация завершена.

В период адаптации ребенок часто находится в состоянии стресса. Но в силу возраста он не умеет и не знает, как с этим справляться. Я хочу предложить вам несколько упражнений и игр, которые можно провести в домашних условиях.

В стрессовом состоянии наше тело находится в напряжении. Поэтому очень эффективными будут игры с элементами массажа и самомассажа. Укладывая ребенка спать днем или вечером, погладьте ему спинку, голову, ручки. Сделайте ему массаж. Это снимет скопившееся напряжение и расслабит ребенка.

В период бодрствования предложите ребенку поиграть в игру «Солнечный зайчик». Давайте сейчас вместе в нее сыграем. Необходимо поглаживать те части тела, которые называются во время игры. «Солнечный зайчик прыгнул на носик – погладим свой носик, солнечный зайчик прыгнул (на ушки, на щечки, на ручки)». Можно попросить ребенка, чтобы он называл или показывал, куда прыгнул солнечный зайчик.

Можно использовать в игре массажные мячики и сделать вместе с ребенком себе массаж. Возьмите в руку массажный мячик. Зажмите его между ладошек. Прокатите мячик между ладошек вперед-назад, по кругу. Прокатите его от плеча до кончиков пальцев и обратно. Переложите мячик в другую руку и сделайте массаж для другой руки. Подарите массаж и своему животику. Давайте встанем друг за другом и подарим массаж спины своему соседу, покатаем мячик. Приятно? Понравился массаж? (Ответы родителей).

Также дома можно изобразить погоду на спине ребенка (дождик – постукивания пальцами по спине, ветер – нежные поглаживания). Затем пусть ребенок вам подарит массаж. Такие игры вы можете использовать в домашних условиях.

Наша с вами встреча подходит к концу. Скажите, полезна ли была для вас полученная информация? Какие игры и упражнения вам понравились больше всего? (Ответы родителей).

В завершении хочу сказать: играйте со своими малышами, радуйтесь общению с ними, и берегите своих детей! Успехов в воспитании!