

Тренинг психолога с родителями «Детский сад глазами ребенка в период адаптации»

Цель: повышение психологической компетентности родителей в вопросах воспитания и развитие эффективных навыков коммуникации с детьми раннего возраста. Осознание родителями восприятия их собственными детьми, осознание стиля взаимодействия с ребёнком, создание ситуации сотрудничества, развитие творческого потенциала.

Задачи: усиление способности родителей к пониманию ребенка в адаптационный период.

1. изменение неадекватных родительских позиций;
2. оптимизация форм родительского взаимодействия в процессе воспитания детей.

Участники: родители групп раннего возраста.

Продолжительность занятия 1 час

Материал: бумага, карандаши, кукла, разноцветные ленты, свеча, орехи грецкие.

Содержание тренингового занятия:

1. Приветствие.
2. Знакомство (оформление бейджиков).
3. Сообщение темы. Теория.
4. Мозговой штурм «Процесс адаптации из личного опыта».
5. Беседа.
6. Упражнение «Мостик».
7. Релаксация «Погодный массаж».
8. Упражнение «Кукла».
9. Упражнение «Грецкий орех»
10. Видео «Жизнь ребенка в детском саду» (самостоятельная видеосъемка)
11. Упражнение «Дерево»
12. Рефлексия «Прощание при свече».
13. Рекомендаций.

Ход тренинга

1. Приветствие и знакомство участников:

Упражнение «Бусы».

Материал: нить, бисер по количеству присутствующих.

Содержание.

Психолог:

- Давайте познакомимся, у каждого из вас лежит на столе по бисеру. У меня в руках нить, по кругу мы будем передавать нить, а вы в свою очередь нанизываете бусинку, при этом говорите пример: Здравствуйте, меня зовут... Оксана Валентиновна – психолог ясли – сада... У меня сын или дочь+, его или ее зовут.....Ейлет» (оформление бейджиков)

Вот у нас в итоге получились красивые бусы. Эти бусы в течение всего совместно проведенного времени будут являться неким символом сплоченности, единства, взаимопонимания.

2. Обсуждение: «Правила работы в группе»:

- открытое общение
- активность
- безоценочные суждения

- добровольное участие
- здесь и сейчас

3. Обсуждение: «Цели и задачи тренинга»:

- правило 3 П: принятие, признание, понимание
- стремление к сотрудничеству

Сообщение темы: «Детский сад глазами ребенка в период адаптации» (показ презентации)

Слайд 2

Адаптация – процесс вхождения человека в новую для него среду и приспособление к ее условиям. Адаптация является активным процессом приводящим к: Позитивным результатам (адаптированность) Негативным (стресс) Тема: Адаптация детей раннего возраста к условиям детского сада

Слайд 3,4,5,6

Как должен быть подготовлен ребенок к периоду адаптации Должны быть сформированы следующие культурно-гигиенические навыки: самостоятельно есть разнообразную пищу; своевременно сообщать о своих потребностях: проситься в туалет или на горшок; мыть руки при помощи взрослых, пользоваться полотенцем, носовым платком; Перед поступлением в детский сад домашний режим целесообразно приблизить к режиму детского учреждения; С персоналом группы необходимо познакомиться заранее (рассказать о его привычках, особенностях поведения).

Слайд 7

В период адаптации очень важно соблюдать следующие рекомендации: Устройство лучше проводить во время вашего отпуска, так как в первое время ребенок находится не более 1-2 часов (это регулирует воспитатель по мере наблюдения за малышом); В период адаптации прислушивайтесь к советам и просьбам персонала; В период приспособления к новым условиям нужно тщательно наблюдать за изменениями в состоянии здоровья малыша и своевременно сообщать о них работникам детского сада; В период адаптации малыш особенно нуждается в теплом, ласковом обращении с ним. Будьте внимательны к малышу , заботливы и терпеливы; Дома необходимо поддерживать спокойную обстановку, не перегружайте впечатлениями, не принимайте и не посещайте гостей, не покупайте новых игрушек ; Советы родителям

Слайд 8

Признаки успешной адаптации малыша в д/с: Нормальный сон(засыпает как обычно, по ночам не просыпается, не плачет, не разговаривает во сне; Хороший аппетит; Нормальное поведение, дома ведет себя обычно – не цепляется за маму, не бегаёт, не капризничает и т.п.; Нормальное настроение, легко просыпается утром; Желание идти в детский сад.

Слайд 9

Факторы, мешающие адаптации малыша к д/с: Слишком сильная зависимость ребенка от мамы; Чрезмерная тревожность родителей; Нежелание взрослых давать большую самостоятельность малышу; Воспитание ребенка в духе вседозволенности; Неврологическая симптоматика у ребенка: астеничность , гиперактивность и т.п.; Болезненность малыша; Несоблюдение режима дня дома

Слайд 10

Признаки дезадаптации : Нарушение сна, плохо засыпает, часто просыпается по ночам, разговаривает во сне, много ворочается, чаще встает по ночам на горшок или начинает писаться в кровати; Нарушение аппетита, отказывается от еды, ест мало,

жалуется на боли в животе; Появление вялости, капризности; Появление агрессивности, часто меняется настроение; Ребенок стал чаще болеть

Слайд 11

Помните всегда: От родителей во многом зависит эмоциональный настрой ребенка. Никогда не говорите фразы типа: "Вот будешь вести себя плохо, в садике тебя накажут". По утрам, когда собираетесь в детский сад, старайтесь создавать спокойную, жизнерадостную атмосферу, с позитивным настроением обсуждайте предстоящий день. Тогда он точно будет удачным и для вас и для вашего малыша. Мной как психологом ведется активная работа для успешного и комфортного пребывания ребенка в детском саду:

1. Наблюдение в течение дня.
2. Ведение листа адаптации, в котором отмечается настроение ребенка, прием пищи, общение с детьми и взрослыми.
3. Консультации по запросу родителей.
4. Коррекционные занятия с детьми (песочная терапия).

В октябре, когда процесс адаптации практически завершен, мной будут сформирована группа детей со средним и тяжелым уровнем адаптации. Для данных детей разработан ряд коррекционных занятий по методике арт – терапия «Игры с песком».

4.Обсуждение: «Что бы вы из личного опыта рассказали об адаптации вашего ребенка».

5.Беседа

6.Упражнение «Мостик»

Инструкция: На полу лежит из материала узкая дорожка, «мостик», по которому с разных сторон навстречу друг другу должны пройти два человека. Внизу река, а мостик настолько узок, что по нему свободно может пройти только один человек. Психолог задаёт в этой ситуации вопрос: «Как поведёте себя вы, встретившись с другим человеком на середине мостика? ». Родители должны показать, как они будут действовать в данной ситуации (возможные варианты: один может присесть, другой — перешагнуть через него; один может вернуться и подождать, пока свободно пройдёт другой и т. д.) При любых конфликтных ситуациях можно найти выход.

7.Релаксация «Погодный массаж».

Участники тренинга становятся друг за другом. Объект – спина впереди стоящего человека. По указанию психолога, родители выполняют движения на спине.

Мелкий дождь – легкое постукивание подушечками пальцев по спине.

Ливень – движение пальцев внизу вверх.

Сильный дождь – постукивание усиливается.

Ураган – потрясти спину слегка

Ветер – круговые движения по спине.

Солнце – поглаживание по спине.

8.Упражнение «Кукла».

Посмотрите, у меня на коленях сидит кукла. Так же есть множество ленточек. Мы с вами сейчас попробуем проследить, как часто мы говорим ребенку: «Нельзя!». И представить на месте этой куклы своего ребенка.

(Родители по очереди начинают говорить: нельзя бегать, нельзя кричать, нельзя прыгать, не маши руками, не показывай пальцами и т.д. В это время ведущий перевязывает ленточками кукле ноги, руки и т.д.) Посмотрите, что случилось с нашей куклой. Она перевязана с ног до головы. Так мы «связываем» наших детей, требуя от них выполнения наших инструкций.

9. Упражнение «Грецкий орех»

Для проведения этого упражнения необходим мешочек с грецкими орехами (орехи – по числу участников). Психолог высыпает орехи в центре круга и просит каждого взять себе один. Некоторое время участникам предлагается внимательно рассматривать свой орешек, изучать его структуру, особенности строения, постараться запомнить все его индивидуальные черточки. Затем орехи складываются обратно в мешок, перемешиваются и снова высыпаются в центре круга. Задача каждого участника – найти свой орех.

Как правило, свой узнается с первого взгляда. После того как все орехи нашли своих владельцев, ведущий приступает к обсуждению. Интересно узнать, кто как свой орех запомнил и какой стратегией пользовался, чтобы потом его найти (запомнил его особенности или просто ждал, пока все разберут свои орехи, а в конце останется нужный). На первый взгляд кажется, что все орехи очень похожи, но если потратить время, чтобы присмотреться внимательней, то можно заметить, что они очень разные и почти невозможно перепутать свой орех с другими. Так и дети: все очень разные, запоминающиеся, у каждого свои индивидуальные черточки, «неровности», своя красота и привлекательность. Нужно только ее почувствовать и понять.

Орешки дарятся участникам тренинга на память.

10. Видео «Жизнь ребенка в детском саду» (самостоятельная видеосъемка) Обсуждение.

11. Упражнение «Дерево»

Перед вами ствол дерева, но дерево без листочков. Дерево – это наш детский сад. У вас на столах лежат листочки, напишите на них ваши предложения для создания еще более благоприятных условий в развитии нашей большой семьи под названием – детский сад.

12. Прощание при свече:

Свеча идет по кругу от родителя к родителю, при этом каждый участник говорит свое пожелание другим в воспитании ребенка.

« Я хочу, что бы пламя этой свечи уничтожило все ваши печали и невзгоды, тепло этой свечи согрело ваши сердца и души, её свет озарил ваши лица улыбкой и любовью».

А теперь мысленно поблагодарим, друг друга за работу, вздохнем и дружно погасим свечу.

Всегда будьте вместе, любовь берегите,

Обиды и ссоры подальше гоните,

Хотим, чтоб про вас говорили друзья:

Какая хорошая эта семья!

13. Рекомендации родителям в воспитании детей.