

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение - детский сад №21

---

г. Екатеринбург, ул. Академика Бардина, 35

Тел.8 (343) 223-52-25

mbdoyds21@yandex.ru

Мастер-класс для родителей  
«Как помочь ребенку в период адаптации в  
детском саду»

Воспитатель:

Федуха Татьяна Сергеевна

## Мастер-класс для родителей

### «Как помочь ребенку в период адаптации в детском саду»

Цель: выявить уровень педагогической компетенции родителей по адаптации детей к условиям детского сада, обсудить с родителями проблемы адаптационного периода, формировать эмоциональный контакт родителей с детьми, желание использовать игры адаптационного периода с детьми дома.

План проведения мастер-класса :

1. Вводная часть: Игра знакомство «Я самая счастливая мама, потому что. ».

2. Информационно-содержательная часть:

- Беседа о понятии «адаптация», факторах облегчающих и осложняющих адаптацию;

- беседа о помощи ребенку в период адаптации к детскому саду;

- практический показ игр с детьми во время адаптации по типу мастер-класса - в роли детей родители (*педагог – психолог*).

3. Заключительная часть: итог семинара-практикума в форме рефлексии, вручение памятки каждому родителю

#### Ход мастер-класса :

Здравствуйте, уважаемые родители, я рада всех вас видеть на нашем мастер-классе!

Ваш малыш впервые пришел в детский сад. Конечно, вы очень волнуетесь, как он отреагирует на перемены в его жизни, понравится ли ему в саду, быстро ли он привыкнет. Вы представляете массу проблем и пытаетесь их разрешить в своем воображении. И для того, чтобы адаптация его к новым условиям прошла как можно спокойнее и быстрее, вы должны знать побольше об особенностях этого сложного периода : какими реальными проблемами возможно придется столкнуться вам и малышу и как сделать процесс адаптации более мягким, именно об этом мы сегодня будем разговаривать.

Сейчас я предлагаю вам поиграть в игру.

Игра «***Я самая счастливая мама***». Ход игры: каждый родитель по кругу передает маленькую куколку, называя свое имя и продолжая фразу: «Я самая счастливая мама (самый счастливый папа, потому что...»)

Ну, а теперь, когда мы познакомились, я предлагаю перейти непосредственно тому, ради чего мы сегодня собрались. Итак, рассмотрим следующую ситуацию: когда Маша, которой недавно исполнилось три года, первый раз пришла в сад, ее мама, Алена, не могла нарадоваться: дочка потребовала побыстрее ее раздеть и побежала в группу смотреть новые игрушки. Мама сказала Маше: «*Пока, дочка!*», но девочка даже не услышала, так была занята. Когда через два часа мама пришла за ней, Маша спокойно играла, и казалось, что она даже не хочет уходить. На следующий день Алена

не ждала никаких проблем, считая, что дочка привыкла сразу. Но не тут-то было! Настя устроила в раздевалке настоящий бой, не давала себя раздевать, плакала и просила маму: «Не уходи!» Она упиралась и не хотела заходить в группу, но тут на помощь подросла воспитательница. Она взяла девочку на руки и сказала Алёне идти. Уходила Алёна совершенно в другом настроении, чем вчера. Придя за дочкой, она обнаружила её с заплаканными глазами. Оказалось, что она все это время просидела в уголке, ничего не ела, не играла с детьми и даже не подходила к игрушкам. Алёна задумалась, было ли её решение отдать ребенка в сад правильным и сможет ли Настя привыкнуть к нему? Эта ситуация очень типичная.

Многие мамы, приводя малышей в сад впервые, удивляются тому, как легко они заходят в группу и, казалось бы, совсем не переживают их уход. Но следующие дни показывают, что не все так просто и малыши очень переживают. Конечно, есть дети, которые плачут с первого дня. Встречаются также дети, которые действительно не плачут и радостно бегут в группу, как в первый, так и в последующие дни. Но таких детей очень мало. У остальных процесс адаптации проходит совсем не просто.

Адаптация – это приспособление организма к изменяющимся внешним условиям. Этот процесс требует больших затрат психической энергии и часто проходит с напряжением, а то и перенапряжением психических и физических сил организма. Детям любого возраста очень непросто начинать посещать сад, ведь вся их жизнь меняется кардинальным образом. В привычную, сложившуюся жизнь ребенка буквально врываются следующие изменения:

- четкий режим дня;
- отсутствие родных рядом;
- постоянный контакт со сверстниками;
- необходимость слушаться и подчиняться незнакомому до этого человеку;
- резкое уменьшение персонального внимания.

Давайте разберемся, какому ребенку адаптироваться, легко, а какому труднее.

Часть детей адаптируются относительно легко, и негативные моменты у них уходят в течение 1–3 недель. Другим несколько сложнее, и адаптация может длиться около 2 месяцев, по истечении которых их тревога значительно снижается. Если же ребенок не адаптировался по истечении 3 месяцев, такая адаптация считается тяжелой и требует помощи специалиста-психолога.

Так кому адаптироваться легче?

Детям, чьи родители готовили их к посещению сада заранее, за несколько месяцев до этого события. Эта подготовка могла заключаться в том, что родители читали сказочные истории о посещении садика, играли «в

садик» с игрушками, гуляли возле садика или на его территории, рассказывая малышу, что ему предстоит туда ходить. Если родители использовали возможность и познакомили ребенка с воспитателями заранее, то малышу будет значительно легче (особенно, если он не просто видел эту «тетю» несколько минут, а смог пообщаться с ней и пройти в группу, пока мама была рядом).

Детям, физически здоровым, т. е. не имеющим ни хронических заболеваний, ни предрасположенности к частым простудным заболеваниям. В адаптационный период все силы организма напряжены, и когда можно направить их на привыкание к новому, не тратя еще и на борьбу с болезнью, это хороший «старт».

Детям, имеющим навыки самостоятельности. Это одевание (хотя бы в небольшом объеме, «горшечный» этикет, самостоятельное принятие пищи. Если ребенок это все умеет, он не тратит силы на то, чтобы срочно этому учиться, а пользуется уже сложившимися навыками.

Детям, чей режим близок к режиму сада. За месяц до посещения сада родители должны начать приводить режим ребенка к тому, какой его ждет в саду.

Детям, чей рацион питания приближен к садовскому в период адаптации будет легче. Если ребенок видит на тарелке более-менее привычную пищу, он быстрее начинает кушать в саду, а еда и питье – это залог более уравновешенного состояния. Основу рациона составляют каши, творожные запеканки и сырники, омлет, различные котлеты (мясные, куриные и рыбные, тушеные овощи и, конечно, супы.

Трудно приходится детям, у которых не соблюдены одно или несколько условий (*чем больше, тем будет сложнее*). Особенно трудно малышам, которые воспринимают поход в сад как неожиданность из-за того, что родители не считали нужным разговаривать об этом. Бывают ситуации, когда посещение садика начинается неожиданно по объективным причинам (например, вследствие тяжелой болезни бабушки, которая до этого ухаживала за ребенком дома). И, как ни странно, часто трудно бывает тем детям, чьи мамы (или другие родственники) работают в саду.

- Убедитесь, достаточно ли развиты навыки самостоятельности у малыша, всячески стимулируйте его к самостоятельности, поддерживайте.

- Если ваш режим не совпадает с режимом дня детского сада, постарайтесь его перестроить- своевременный уход ко сну, подъем и приемы пищи- залог хорошего самочувствия малыша, ощущения им стабильности и безопасности.

- Расскажите ребенку, что такое детский сад, зачем туда ходят дети, почему вы хотите, чтобы малыш пошел в детский сад.

Детский сад – это такой красивый дом, куда мамы и папы приводят своих детей. Я хочу, чтобы ты познакомился и подружился с другими детьми и взрослыми. В саду все приспособлено для детей: там маленькие столики,

маленькие кроватки, маленькие раковины для умывания, маленькие шкафчики, много интересных игрушек. Ты все это сможешь посмотреть, потрогать, поиграть со всем этим. В саду дети кушают, гуляют, играют. Я очень хочу пойти на работу, мне это интересно. И я очень хочу, чтобы тебе тоже было интересно. Утром я отведу тебя в сад, а вечером заберу. Ты мне расскажешь, что у тебя было интересного в саду, а я расскажу тебе, что у меня интересного на работе. Многие родители хотели бы отправить в этот сад своих детей, но берут туда не всех – тебе повезло, я скоро начну водить тебя туда. Но нам нужно подготовиться к этому, купить все необходимые вещи, выучить правила детского сада, имена воспитателей.

- Проходя мимо детского сада, с радостью напоминайте ребенку как ему повезло – скоро он сможет ходить сюда. Рассказывайте родным и знакомым в присутствии малыша о своей удаче, говорите, что гордитесь своим ребенком, ведь его приняли в детский сад.

- Подробно расскажите ребенку о режиме детского сада : что, как и в какой последовательности он будет делать. Чем подробнее будет ваш рассказ и чем чаще вы будете его повторять, тем спокойнее и увереннее будет чувствовать себя ваш ребенок, когда пойдет в сад. Спрашивайте у малыша, запомнил ли он, что будет делать в саду после прогулки, куда складывать свои вещи, кто ему будет помогать раздеваться, и что он будет делать после обеда. Вопросами такого рода вы сможете проконтролировать, хорошо ли ребенок запомнил последовательность событий. Когда ребенок видит, что ожидаемое событие происходит, как и было обещано, он чувствует себя увереннее.

- Поговорите с ребенком о возможных трудностях, к кому он может обратиться за помощью, как он это сделает.

Например: «Если ты захочешь пить, подойди к воспитателю и скажи: «Я хочу пить» и тебе нальют воды. Если ты захочешь в туалет, скажи об этом».

Не создавайте у ребенка иллюзий, что все будет исполнено по первому требованию и так, как он хочет. Объясните, что в группе будет много детей и иногда ему придется подождать своей очереди. Вы должны сказать малышу: «воспитатель не сможет одеть сразу всех детей, тебе придется немного подождать».

- Научите малыша знакомиться с другими детьми, обращаться к ним по именам, просить, а не отнимать игрушки, предлагать свои игрушки, свои услуги другим детям.

- Разработайте вместе с ребенком несложную систему прощальных знаков внимания, и ему будет проще отпустить вас.

- Помните, что на привыкание ребенка к детскому саду может потребоваться до полугода. Рассчитывайте свои силы, возможности и планы. Лучше если на этот период у семьи будет возможность подстроиться к особенностям адаптации своего малыша.

- Убедитесь в собственной уверенности, что в вашей семье детский сад необходим именно сейчас. Ребенок отлично чувствует, когда родители сомневаются в целесообразности садового воспитания. Любые ваши колебания ребенок использует для того, чтобы воспротивиться расставанию с родителями. Легче и быстрее привыкают те дети, у родителей которых нет альтернативы детскому саду.

- Ребенок привыкнет тем быстрее, чем с большим количеством детей и взрослых сможет построить отношения. Помогите ребенку в этом. Познакомьтесь с другими родителями и их детьми. Называйте других детей в присутствии вашего ребенка по именам. Спрашивайте дома своего малыша о Лене, Саше, Маше. Поощряйте обращение вашего ребенка за помощью и поддержкой к другим людям в вашем присутствии. Чем лучше будут ваши отношения с воспитателями, с другими родителями и их детьми, тем проще будет привыкнуть вашему ребенку.

- В присутствии ребенка избегайте критических замечаний в адрес детского сада и его сотрудников. Никогда не пугайте ребенка детским садом.

- В период адаптации эмоционально поддерживайте малыша. Чаще обнимайте, поглаживайте, называйте ласковыми именами.

- Будьте терпимее к его капризам, дарите ему свое тепло и любовь. Постарайтесь не менять ничего в жизни ребенка в этот период (не отучайте от соски, груди – это лучше сделать заранее, не ездите надолго в гости, не приглашайте к себе незнакомых малышу людей и т. п.)

- Берегите нервную систему ребенка!

- создайте в доме максимально спокойную обстановку. Чем меньше посторонних людей окружает малыша, тем лучше;

- Не старайтесь во чтобы то ни стало настоять на своем, лучше уступите.

Одним из волнующих вопросов в период адаптации является то, чем занять ребенка дома, ведь малыш в этот период возбудим и раним.

Очень хорошо поиграть с ребенком дома в подвижные игры. Подвижная игра — источник радости, выражение своих эмоций, одно из лучших средств общения взрослого с ребенком. Используемые в подвижных играх фольклорные мотивы и яркие образы стимулируют детскую фантазию, создают положительный эмоциональный настрой. В какие игры вы с ребёнком играете дома *(ответы родителей)*

Я предлагаю рассмотреть несколько игр, в которые вы сможете поиграть с ребенком в свободное время, которые будут способствовать снятию эмоционального напряжения у ребенка, развитию его игровой и познавательной активности.

### **Игра «Разговор с игрушкой»**

Цель: обучение способу выражения своего эмоционального состояния, переживаний, развитие навыков речевого общения.

Оборудование: любимая игрушка малыша (если есть, перчаточная игрушка)

#### **Ход игры:**

Для ребенка в период жизненных изменений важна поддержка взрослого. У малыша есть потребность сообщить, что у него *«не так»*, но сделать это ему пока сложно. Помочь ребенку в этом может его любимая игрушка, которая ассоциируется с положительными эмоциями, ощущением комфорта и безопасности. Давайте попробуем надеть на руку перчаточную игрушку. На руке ребенка тоже игрушка. Вы прикасаетесь к ней, можете погладить и пощекотать, при этом спрашиваете, «почему мой... грустный, у него мокрые глазки; с кем он подружился в детском саду, как зовут его друзей, в какие игры они играли» и т. д. Побеседуйте друг с другом, поздоровайтесь пальчиками. Используя образ игрушки, перенося на него свои переживания и настроения, ребенок расскажет вам, что же его тревожит, поделится тем, что трудно высказать без специальной поддержки. Ученые установили, что дети, окруженные любовью и заботой, легче переносят стрессовые ситуации, в их организме вырабатывается меньше кортизола — гормона, негативно воздействующего на обмен веществ, иммунную систему, мозг. Родительское тепло и чуткость помогают малышу управлять своими эмоциями. Дошкольнику важно чувствовать контакт с мамой (и физический в том числе). Ведь общаясь с ребенком, мы как бы говорим ему: *«Я тебя люблю, мне хорошо рядом с тобой»*.

### **Игра «Рисунки на песке»**

Цель: развитие тактильной чувствительности, визуализация понятия «Я».

Оборудование: цветные пластиковые подносы, манная крупа.

#### **Ход игры:**

Давайте вспомним одну из самых любимых игр-занятий нашего детства. Когда на улице становилось тепло, детвора собиралась в песочнице. Создадим свою маленькую песочницу с белым «песком» (манной крупой). Можно насыпать ее горкой или разгладить. По песочку пробежится стадо

лошадей, проскачут зайчики, потопают слоники, покапает дождик. Его согреют солнечные лучи, и на нем появится рисунок. А какой рисунок, вам подскажет ребенок, который с удовольствием включится в эту игру. Почему дети любят играть в песке?

Песок помогает расслабиться :

- руки зарываются в песок — это приятные тактильные ощущения;
- песок медленно сыпется — это зрительно завораживает;
- из песка можно построить что угодно, все, что хочется — быстрые изменения, превращения отвлекают от переживаний.

А в целом играть с песком просто интересно. Полезно выполнять движения двумя руками. Это помогает синхронизировать активность обоих полушарий головного мозга, стимулирует развитие логического, отвечающего за речевое развитие левого полушария, и интуитивного, эмоционального правого полушария.

### **Игра «Наливаем, выливаем, сравниваем»**

**Цель:** развитие тактильного восприятия, возбуждение интереса к исследовательской деятельности.

**Оборудование:** таз с теплой водой, фигурные губки, пластмассовые бутылочки с отверстиями, коробочки от киндер-сюрприза, разноцветные бусины, резиновая игрушка.

### **Ход игры:**

Особой притягательной силой обладает вода. Теплая вода расслабляет и успокаивает. Хорошо в воду добавить отвары трав (*валерианы, мелиссы*). Успокаивающий эффект обеспечит добавление в воду специальных ароматических масел: ромашкового, лавандового, мятного. Но предварительно лучше посоветоваться с врачом. В воду опускаются игрушки, поролоновые губки, трубочки, бутылочки с отверстиями. Если игра с водой происходит в дневное время, можно включить в нее познавательный компонент: сравнивать опускаемые в воду предметы по фактуре и весу. Можно заполнить миску с водой пуговицами, бусинками, монетками, небольшими кубиками и т. д. и поиграть с ними: взять как можно больше предметов в одну руку и пересыпать их в другую; т собрать одной рукой, например, бусинки, а другой — камушки; приподнять как можно больше предметов на ладонях.

После выполнения каждого задания ребенок расслабляет кисти рук, держа их в воде. Продолжительность упражнения — около пяти минут, пока вода не остынет. По окончании игры руки ребенка следует растереть полотенцем в течение одной минуты.

### **Игра «*Колючий ежик*»**

Цель: развитие мелкой моторики и координации движений, стимуляция речевой активности.

Оборудование: массажные мячи.

#### **Ход игры:**

Самомассаж оказывает на организм благотворное воздействие. Обучение простейшим приемам происходит в игре. На вашей ладони появляется необычный шарик. Вместе вы внимательно рассматриваете его. Оказывается, что он похож на ежика. Аккуратно кладете шарик на ладонь ребенка, прокатываете «*ежика*» по каждому пальчику, начиная с большого пальца ведущей руки, и чуть дольше задерживаетесь на подушечке каждого пальчика. Массирующие движения следует выполнять в направлении от периферии к центру. Действия сопровождайте стихами:

«Дай ладошечку, моя крошечка,

Я поглажу тебя по ладошечке.

Ходит-бродит вдоль дорожек

Весь в колючках серый ежик,

Ищет ягодки-грибочки

Для сыночка и для дочки»

Самомассаж кисти развивает мускулатуру пальцев рук, рефлекторно стимулирует соответствующие зоны коры головного мозга, помогает нормализовать состояние нервной системы, оказывая наряду с успокаивающим еще и общеоздоровительный эффект. Как слайды проецируются на экран, так и все части нашего тела имеют свою проекцию в коре головного мозга. Только эти проекции непропорциональны. Площадь, занимаемая проекционной зоной кисти, гораздо больше той, что отведена для другой части тела. Воздействие на кисти рук оказывает, в свою очередь, воздействие на состояния мозга, а соответственно, и на общее состояние организма.

### **Игра «*Пирамида*»**

Цель: закрепление материала мастер-класса, определение, что нового почерпнули родители из данного мероприятия, желания использовать те или иные игры с детьми дома.

Ход игры: родители, психолог стоят в кругу, протягивает руку и говорит, что важного она почерпнула из данного семинара-практикума

сегодня. Родители по очереди кладут свою руку сверху и сообщают, что важного для себя они почерпнули из данного мастер-класса.

Уважаемые родители! Давайте вспомним, о чем мы говорили на сегодняшней встрече (психолог систематизирует ответы родителей, раздает памятки) И в заключении хочется пожелать вам успехов в воспитании ваших малышей. Любите их безусловной любовью, просто за то, что они у вас есть. Удачи вам!

Приложение. Советы родителям на период адаптации детей к ДОО

- В присутствии ребенка избегайте критических замечаний в адрес детского сада и его сотрудников.
  - Старайтесь не нервничать, не показывать свою тревогу накануне посещения детского сада
  - В выходные дни не меняйте резко режим дня ребенка.
  - Не отучайте ребенка от вредных привычек в адаптационный период.
  - Создайте спокойную, бесконфликтную обстановку в семье.
  - На время прекратите посещение с ребенком многолюдных мест, сократите просмотр телевизора, старайтесь щадить его ослабленную нервную систему.
  - Эмоционально поддерживайте малыша: чаще обнимайте, поглаживайте, называйте ласковыми именами.
  - Будьте терпимее к его капризам.
  - Выполняйте советы и рекомендации воспитателя.
  - Не наказывайте, «не пугайте» детским садом, забирайте домой вовремя.
- Когда ребенок привыкнет к новым условиям, не принимайте его слез при расставании всерьез – это может быть вызвано просто плохим настроением.

#### Использованная литература:

1. Загик Л. В. Воспитателю о работе с семьей. М. Просвещение, 1989г.
2. Новицкая Н. Ю. Народная детская поэзия (прибаутки, небылицы, считалки, детские игры, 1999г.
3. Приглашает детский сад. Москва. ЛИНКА-ПРЕСС, 2002г.
4. Усова А. П. Русское народное творчество в детском саду. М. 1972г.