Родительское собрание-тренинг для родителей детей 2-3-х лет «Давайте знакомиться!»

Автор: педагог-психолог Аникина М. Г.

Продолжительность: 1 ч. 20 мин.

Цель: проинформировать родителей об особенностях адаптационного периода в детском саду, дать информацию о способах помощи детям в данный период и самопомощи.

Материалы и оборудование: мяч, листы для задания «Сильные стороны мои и моего ребенка» и для задания «А что сделает ребенок?»,

Ход занятия

1. Вводная часть. Вступление, цитата, мини лекция «Особенности детей в возрасте 1-3х лет и адаптация в данный период».

Психолог: «Я слышу и забываю, я вижу и понимаю, я делаю и запоминаю», говорится в китайской поговорке. Мы, педагоги, считаем, что самым эффективным взаимодействие с родителями является интерактивное взаимодействие, когда мы находится в режиме беседы, диалога. Сегодняшняя наша встреча посвящена адаптации детей к детскому саду. Но сначала я хотела бы немного остановится на особенностях развития детей с 1 года до 3х лет.

Ваш ребенок проходит новую ступень развития мышления, он начинает вырабатывать собственные методы решения процессов происходящих вокруг него, учится достигать результатов, воздействуя на окружающий мир.

У вас в доме появляется помощник, который начинает пылесосить, мыть посуду, стирать, он может что-то принести и отнести. Появляется настойчивое желание делать некоторые действия самостоятельно. У каждого малыша они свои — кто-то начинает строить башенки, кто-то желает сам раздеваться и одеваться, а кто-то кушать или умываться.

Ребенок становится более непредсказуемым, так как порой вы не можете понять, что именно он пытается в данный момент сделать. Его игры с игрушками становятся более сложными, он как бы заново осваивает их, открывая для себя новые качества и функции.

Ребенок растёт, и приходит время идти в детский сад. Перемены, связанные с детским садом связывают с таким понятием как «Адаптация» Адаптация - это приспособление организма к новой обстановке, с неизвестным пространством и новыми отношениями. Адаптация включает в себя широкий спектр индивидуальных реакций, характер которых зависит от психофизиологических и личностных особенностей каждого ребёнка, от сложившихся семейных отношений, от условий пребывания в дошкольном учреждении. То есть, каждый ребёнок привыкает по-своему.

Однако есть некоторые закономерности, о которых необходимо рассказать родителям.

Во-первых, надо помнить, что до 2-3-х лет ребёнок не испытывает потребности общения со сверстниками. Она пока не сформировалась. В этом возрасте взрослый выступает для ребёнка партнёром по игре, образцом для

подражания и удовлетворяет потребность ребёнка в доброжелательном внимании и сотрудничестве. Сверстники этого дать не могут, поскольку сами нуждаются в том же. Поэтому нормальный ребёнок не может быстро адаптироваться к яслям, поскольку сильно привязан к матери. И её исчезновение вызывает бурный протест ребёнка, особенно если он впечатлительный и эмоционально чувствительный. Дети 2-3-х лет испытывают страхи перед незнакомыми людьми и новыми ситуациями общения, что как раз и проявляется в яслях. Эти страхи-одна из причин затруднённой адаптации ребёнка. Кстати, мальчики более уязвимы в плане адаптации, чем девочки, поскольку в этот период они больше привязаны к матери, более болезненно реагируют на разлуку с ней.

Для того что бы нам с вами перейти от информации к непосредственно нашему тренингу предлагаю нам с вами проделать следующее упражнение:

Упражнение «Добрые слова»

Психолог предлагает сказать каждому участнику какие – либо хорошие слова. Эти слова могут быть обращены к кому – либо из присутствующих, или нет.

2. Основная часть.

Психолог: как часто мы сталкиваемся в своей повседневной жизни с ситуациями, когда наши характеры и интересы сталкиваются с интересами и характерами других людей. А что делать, если этот кто-то ребенок. Ребенок отстаивает свои права на своё мнение и право на те, поступки, которые он считает правильными, пусть он ещё мал, но своё собственное мнение у него уже есть. Я предлагаю Вам сейчас упражнение:

Упражнение «Сильные стороны мои и моего ребенка».

Участникам предлагается на листе бумаги написать в первой колонке свои сильные стороны, во второй колонке сильные стороны ребенка. Затем участникам предлагается сравнить сильные стороны ребенка и родителя схожи ли они, а может быть они входят в конфликт между собой? Присутствующим предлагается поразмышлять над совместимостью сильных сторон детей и их родителей.

Обсуждение. Рефлексивные высказывания участников о проделанной работе.

Психолог: предлагаю Вам следующее упражнение.

Упражнение «А что сделает ребенок?»

Присутствующим предлагается ситуация написанная на листе. Задание: определить, что будет делать ребенок, который не говорит. Во всех ситуациях ребенок чего-то хочет или требует, но не имеет возможности сказать об этом.

Ситуации.

Ребенок просит игрушку и ему её не дают.

Ребенок не хочет идти домой.

Ребенок хочет есть (голоден).

Ребенок не хочет идти гулять.

Ребенок хочет конфету, а её не дают.

Ребенок не хочет одеваться.

Ребенку холодно.

Ребенку жарко.

Ребенок не хочет садиться на горшок.

Ребенку не удобна одежда.

Ребенок боится незнакомого человека (он испуган).

Ребенок не хочет идти в детский сад.

Ребенок хочет рисовать на обоях, но ему не дают.

Ребенок хочет искупаться в луже, а ему не дают.

Ребенок плохо себя чувствует (заболевает).

Ребенку больно (он сильно ударился у него идет кровь).

Обсуждение. Упражнение, которое сейчас было проведено помогает нам осознать, что слёзы ребенка в данном возрасте являются основным способом дать понять взрослому, что у ребенка существует не реализованное желание или проблема, которую он не в состоянии решить сам. Необходимо разобраться в проблеме, но не стоит принимать слишком сильно к сердцу слёзы малыша.

Психолог: осознавая то, что слёзы это способ общения и защитная реакция взрослый, тем не менее, должен не только отреагировать на них, но и понять, как решить проблему, поставленную перед ним ребенком. Для обмена мнениями и для того что бы попытаться найти решение предлагаю следующее упражнение

Упражнение «Большой круг».

Работа проходит в три этапа. Первый этап - участники рассаживаются в большом кругу. Руководитель формирует проблему: «Детские слёзы. Что делать?» Второй этап - в течение определенного времени (примерно 10 минут) каждый участник индивидуально на своем листе бумаги записывает предлагаемые меры для решения проблемы. Третий этап - по кругу каждый участник зачитывает свои предложения, остальные молча выслушивают (без критики); по ходу проводится голосование по каждому пункту - не включать ли его в общее решение, которое по мере разговора фиксируется на доске.

Примерные правильные ответы и решение:

Существуют определенные причины, которые вызывают слезы у ребенка:

- тревога, связанная со сменой обстановки. Из привычной, спокойной домашней атмосферы, где мама рядом и в любой момент может прийти на помощь, он перемещается в незнакомое пространство, встречает пусть и доброжелательных, но чужих людей
- режим. Ребенку бывает сложно принять нормы и правила жизни группы. В детском саду приучают к определенной дисциплине, а в домашних условиях она не была так важна.
- тоихологическая неготовность ребенка к детскому саду. Эта проблема наиболее трудная и может быть связана с индивидуальными особенностями развития. Чаще всего это происходит, когда ребенку не хватает эмоционального общения с мамой.

> отсутствие навыков самообслуживания. Это сильно осложняет пребывание ребенка в детском саду.

К моменту поступления в детский сад ребенок должен уметь:

- •самостоятельно садиться на стул;
- •самостоятельно пить из чашки;
- •пользоваться ложкой;
- •активно участвовать в одевании, умывании.
- избыток впечатлений. В ДОУ малыш испытывает много новых позитивных и негативных переживаний, он может переутомляться и вследствие этого нервничать, плакать, капризничать
 - неумение занять себя игрушкой.
 - наличие у ребенка своеобразных привычек.

К сожалению, иногда родители совершают серьезные ошибки, которые затрудняют адаптацию ребенка.

Чего нельзя делать ни в коем случае.

- Нельзя наказывать или сердиться на малыша за то, что он плачет при расставании или дома при упоминании необходимости идти в сад! Помните, он имеет право на такую реакцию. Строгое напоминание о том, что «он обещал не плакать», тоже абсолютно неэффективно. Дети этого возраста пока не умеют держать слово. Лучше еще раз напомните, что вы обязательно придете.
- Нельзя пугать детским садом («Вот будешь себя плохо вести, опять в детский сад пойдешь!»). Место, которым пугают, никогда не станет ни любимым, ни безопасным.
- Нельзя плохо отзываться о воспитателях и саде при ребенке. Это может навести малыша на мысль, что сад нехорошее место и там его окружают плохие люди. Тогда тревога не пройдет вообще.
- Нельзя обманывать ребенка, говоря, что вы придете очень скоро, если малышу, например, предстоит оставаться в садике полдня или даже полный день. Пусть лучше он знает, что мама придет нескоро, чем будет ждать ее целый день и может потерять доверие к самому близкому человеку.

Способы уменьшить стресс ребенка.

- ✓ необходимо заранее создавать дома для ребенка режим дня (сон, игры, прием пищи), соответствующий режиму ДОУ.
- ✓ в первые дни не следует оставлять малыша в детском саду больше 2-х часов. Время пребывания нужно увеличивать постепенно. По прошествии 2-3 недель, учитывая желание малыша, можно оставлять на целый день.
- ✓ каждый день необходимо спрашивать у ребенка о том, как прошел день, какие он получил впечатления. обязательно нужно акцентировать внимание на положительных моментах, так как именно родители такими короткими замечаниями способны сформировать позитивное отношение к ДОУ.
- ✓ желательно укладывать ребенка спать пораньше, побыть с ним подольше перед сном, поговорить о садике. Можно с вечера условиться,

какие игрушки он возьмет с собой в садик, вместе решить, какую одежду он наденет утром. В выходные дни придерживаться

- ✓ режима дня, принятого в ДОУ, повторять все виды деятельности.
- ✓ желательно дать ребенку пару дней отдыха, если он категорически отказывается идти в детский сад. Все это время надо рассказывать о садике, о том, как много интересного его ждет там.

Психолог: в процессе адаптации в стрессовой ситуации находиться не только ребенок, но и его родители. Зачастую мама и папа больше переживают чем ребенок. Для того что бы этот период прошел наиболее безболезненно взрослые должны находиться в состоянии спокойствия и принятия ситуации.

Существуют разные способы успокоиться, это например те, которые всегда доступны человеку:

- юмор, улыбка, смех;
- размышления и воспоминания о приятном;
- движении на расслабление мышц; созерцание пейзажа;
- созерцание цветов, рассматривание фотографий и различных приятных вещей;
 - мысленное или реальное купание в солнечных лучах;
 - пребывание на свежем воздухе;
 - комплименты, похвалы и т.д.

Популярные специальные способы эмоциональной саморегуляции:

- •методы НЛП,
- •самовнушение,
- •визуализация,
- •релаксация.

Сегодня я предлагаю вам попробовать такую технику как релаксация. Пребывая в этом комфортном состоянии, Вы начинаете понимать, что можете самостоятельно научиться достигать этого состояния снова и снова. И потом, когда Вы захотите, Вам только стоит поудобнее расположиться, положить руки на колени и снова разрешить себе обрести ощущение расслабления, покоя, безмолвия и отстранённости. И снова отправиться в чудесное внутренне путешествие.

Релаксационное упражнение «Чудесное путешествие».

Например, это может быть путешествие в тёплый солнечный день.

Представьте, голубое безоблачное небо. Высоко парящая птица. И хочется стать частью этого парения. Лёгкость. Невесомость. Чудесный полёт. Хорошо. Насладитесь ощущением этого чудесного полёта. При этом возможно, вы наблюдаете проплывающие под Вами заснеженные горные вершины, просторы океана, чудесные картины природы. Лёгкость, невесомость, чудесный полёт. Замечательно. Полёт завершается.

А теперь вообразите: Вы идёте по лесной горной тропинке. Свежий ветерок ласкает лицо. Вы слышите шелест листвы, пение птиц, журчание ручья. От этого ручья веет свежестью. Это источник приятной, серебристой, живительной энергии. Возможно, у Вас возникает желание очиститься,

промыться этой энергией. Представьте, как с каждым вдохом приятная энергия ручейка проникает в Ваше тело, заполняя каждую его пору, каждую его клеточку. Вы с радостью поглощаете эту энергию. Она омывает, очищает Вас. С каждым выдохом отработанная энергия покидает Ваше тело. Почувствуйте, как постепенно в такт с дыханием тело наливается свежестью, здоровьем, бодростью, жизненной силой. Замечательно. Итак, прогулка по лесу завершается.

3. Заключительная часть.

Подведение итогов тренингового занятия. Рефлексивные высказывания участников о значимости проведенного занятия.

Сильные стороны моего ребенка