

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад комбинированного вида №53 «Светофорик» г. Альметьевска»

## *Семинар-практикум*

### **«Шаги на встречу»**

(для воспитателей групп раннего возраста)

Подготовила и провела:  
педагог-психолог I кв. категории  
Маклова Н.А.

г. Альметьевск 2014г.

**Цели:** расширить и структурировать имеющиеся у педагогов знания о работе с детьми 2-3 лет в период адаптации.

**Материал:** теннисные мячики (по 5-6 штук для каждого участника), доска, маркеры или мел, кукла Петрушка, погремушки, плюшевые мишки, колокольчик, мяч, бумага, ручки, бейджики.

**Ведущий:** «Добрый день, дорогие коллеги! Я рада вас всех сегодня видеть. Надеюсь, что вы интересно и полезно проведете здесь время.

Посмотрите, какой сегодня день. Я улыбнусь вам, и вы улыбнитесь друг другу: как хорошо, что мы сегодня здесь вместе. Мы спокойны и добры, приветливы и ласковы. Мы здоровы. Что мы пожелаем сегодня... *(называются имена присутствующих, вспоминаются их заслуги)*. А что вы хотите пожелать мне? *(Участники отвечают.)* Вдохните глубоко и со вздохом забудьте обиды, злобу, беспокойство. “Выдохните” из себя свежесть и красоту белого снега, тепло солнечных лучей, чистоту рек. Я желаю вам хорошего настроения и бережного отношения друг к другу.

Мы собрались сегодня с вами, чтобы поговорить о маленьких детях, которые только-только пришли к нам в садик. А чтобы лучше их понять, на нашей встрече мы сами иногда будем становиться детьми. Придумайте себе такое имя, каким вы хотели бы называться сегодня. Представьтесь, пожалуйста, и запишите новое имя на бейджике. А я буду иногда играть роль воспитателя».

### Упражнение «Погружение в детство»

**Цели:** активизировать впечатления раннего детства, прочувствовать эмоциональное состояние ребенка в возрасте 2-3 лет.

**Ведущий:** «Сядьте удобнее, ноги поставьте на пол так, чтобы хорошо чувствовалась опора, спиной обопритесь о спинку стула. Закройте глаза, прислушайтесь к своему дыханию, оно ровное и спокойное. Почувствуйте тяжесть в руках, в ногах.

Представьте себя в детстве, в то время, когда вы были маленькими. Представьте теплый весенний день. Воздух терпкий, пряный, пахнет смолянистыми тополиными почками. Деревья покрываются первыми листочками, и такие высокие, что кажется, своими верхушками достают до неба. Вам два или три года. Вы идете по улице. Как вы выглядите? Посмотрите, что на вас надето, какая обувь, какая одежда. Вам весело, вы идете по улице, рядом с вами близкий человек, посмотрите, кто это, вы берете его за руку и чувствуете его теплую нежную руку. Получается у вас представить себя маленьким ребенком? Расскажите, что вы чувствуете? Давайте запишем ваши чувства в тетрадях или на доске».

### Упражнение «Я иду в детский сад»

**Цель:** прочувствовать эмоциональное состояние ребенка, пришедшего первый раз в детский сад.

**Ведущий:** «Закройте глаза. Представьте, что мама ведет вас первый раз в детский сад. Вы входите в ярко освещенную комнату, видите высокую тетю, незнакомых мальчиков и девочек. В комнате очень шумно. Рядом с высокой тетей стоит девочка, плачет и зовет маму. Тетя ласково зовет вас войти, вы оборачиваетесь, чтобы взять маму за руку... а мамы нет. Что вы почувствовали в этот момент? О чем подумали?»

### Упражнение «Теннисные мячики»

**Цель:** прочувствовать тяжесть эмоционального переживания ребенком начала посещения детского сада.

**Ведущий:** «Посмотрите на шарики в моей корзинке - это трудности, с

которыми сталкивается ребенок, пришедший в детский сад. Я раздам их вам (*раздаются теннисные шарики по кругу*). Я раздаю вам:

- ощущение одиночества от отсутствия близких людей в течение «бесконечного времени», и «неизвестно, заберут ли меня домой»;
- незнакомую обстановку;
- незнакомых взрослых, мальчиков и девочек;
- недостаточно развитые навыки самообслуживания (неумение кушать или неаккуратность во время этого процесса, неумение или стеснение попроситься на горшок, неумение одеваться и т. д.);
- новый режим дня.

Удобно ли вам держать в руках столько шариков? Что вы чувствуете, если они падают? Что вам хочется сделать?

Давайте вместе назовем те изменения, которые происходят в поведении и настроении малыша, пока он привыкает к детскому саду.

**Отрицательные эмоции.** Неизбежные спутники малыша при адаптации к детскому саду. Ребенок напоминает в это время пришельца: он то сидит, как окаменелый, не отвечает на вопросы, не идет на контакт, то вдруг начинает бегать по группе, вырывается из рук воспитателей и нянь, постоянно подбегает к дверям, дожидаясь прихода родителей.

**Слезы.** Малыш часто плачет - от временного хныканья до постоянного, почти не-прекращающегося плача. А иногда даже плачет «за компанию» с другими детьми.

**Страх.** Ребенок боится многого: незнакомой обстановки, новых людей - воспитателей, порой и сверстников, а больше всего - того, что мама не придет за ним и не заберет его обратно домой. И эти страхи служат источниками стресса, спусковыми механизмами стрессовых реакций.

**Гнев, агрессия.** Это стрессовые реакции, выливающиеся во всевозможные конфликты и даже драки между новоиспеченными воспитанниками в детсадовской группе. Нужно понимать, что в это тяжелое для себя время ребенок очень раним, поэтому вспышки гнева порой проявляются «из ничего», без поводов. Поэтому разумно их игнорировать, а разбирать проблемные ситуации в спокойные моменты.

**«Развитие вспять».** Часто бывает, что малыш, прекрасно обученный всем социальным навыкам - самостоятельно есть, мыть руки, одеваться и справлять нужду в специально отведенное для этого место, совсем забывает о своих умениях. И кормят его теперь с ложечки, и штанишки сырые меняют.

**Речевое развитие** не только тормозится, но и временно деградирует. Вдруг выясняется, что ребенок помнит только глаголы и междометия.

**Познавательная активность и обучаемость затормаживаются.** Лишь ненадолго воспитатели могут завлечь малыша чем-то новым, но интерес быстро проходит.

**Коммуникабельность.** Даже если ребенок ранее легко «сходился» со сверстниками - сейчас у него не хватает моральных сил весь день находиться в группе назойливых, невыносимых, вечно орущих и не умеющих себя вести детей. Только когда он привыкает к своему новому кругу общения - налаживает новые контакты, тогда адаптационный кризис пойдет на убыль.

**Сон и аппетит.** Дневной сон, к которому малыш привык дома, в саду во время адаптации сбивчив, порой ребенок не ложится спать вообще. Аппетит тоже оставляет желать лучшего, если не отсутствует совсем.

Малыш, оказавшись в новой обстановке с незнакомыми детьми и взрослыми, испытывает волнение, тревогу, страх, гнев. Ребенок переживает: “Как я без мамы? Не бросили ли меня?”. Детям кажется, что если мама ушла, то это навсегда, так как особенность детской психики в том, что дети живут текущим моментом. Привыкание к детскому саду - процесс непростой. Адаптивные возможности дошкольника ограничены, и если привыкание протекает тяжело, малыш может заболеть. Чтобы снизить эмоциональное напряжение, необходимо переключить его внимание на деятельность, которая приносит ему удовольствие - на игру, а также создать условия для возникновения доверия между воспитателем и ребенком.

Основная задача игр в этот период - формирование эмоционального контакта, доверия детей к воспитателю. Ребенок должен увидеть в воспитателе доброго, всегда готового прийти на помощь человека (как мама) и интересного партнера в игре. Эмоциональное общение возникает на основе совместных действий, сопровождаемых улыбкой интонацией, проявлением заботы к каждому малышу.

Лучше, если первые игры будут фронтальными, чтобы ни один ребенок не чувствовал себя обделенным вниманием. Инициатором игр всегда выступает взрослый.

Поделитесь, какие игры вы используете для создания теплой атмосферы в группе? (*Ответы участников.*) Давайте поиграем в эти игры».

### **Игра «Иди ко мне»**

**Ведущий:** «Я воспитатель. Я встречаю малыша, который пришел в детский сад. Здравствуй, Алиночка! (*Ласково.*) Иди ко мне, моя хорошая! (*Когда “ребенок подходит, воспитатель его обнимает.*) Ах, какая ко мне хорошая Алина пришла! (*Игра повторяется.*) Что вы почувствовали, когда воспитатель вас встретил?»

### **Игра «Пришел Петрушка»**

**Материал:** кукла Петрушка, погремушки, плюшевые мишки.

**Ведущий:** «Ребята, к вам в гости пришли Петрушка и мишки. Поиграем с ними. Посмотрите, какой Петрушка веселый и смешной. На нем красная рубашечка и колпачок с колокольчиком. Петрушка принес с собой сундучок. А что там? Погремушка (*гремит погремушкой*). Ребята, у нашего Петрушки полный сундучок погремушек. Возьмите погремушки себе. Давайте послушаем, как они звучат - бренчат.

*Мишка - мягкий и пушистый. Как же хочется его обнять.* (Воспитатель берет мишку, крепко прижимает его к себе и кружится с ним.) *Алиночка, тоже возьми себе мишку, и ты, Машенька, и ты, Кристиночка. Давайте обнимем мишек и покружимся с ними.* (Затем взрослый читает стишок и действует в соответствии с его содержанием. Участники вслед за ним выполняют те же движения.)

Я кружусь, кружусь, кружусь,

А потом остановлюсь.

Быстро-быстро покружусь,

Тихо-тихо покружусь,

Я кружусь, кружусь, кружусь

И на землю повалюсь!»

### **Игра «Хоровод»**

**Ведущий:** «А теперь, ребята, давайте возьмемся за ручки, поведем хоровод». Воспитатель берет за руки участников и ходит по кругу, приговаривая:

Вокруг розовых кустов,

Среди травок и цветов,

Водим, водим хоровод.  
Как заканчиваем круг,  
Дружно прыгаем мы вдруг.  
Гей!

(Д. Силберг)

(Взрослый и ребенок вместе подпрыгивают.)

### **Игра «Поезд»**

**Ведущий:** «Ребята, а вы знаете что такое “поезд”? Вы видели когда-нибудь поезд? Давайте поиграем: я буду паровозом, а вы вагончиками. *(Участники встают в колонну друг за другом, держась за одежду впереди стоящего.)* Поехали! Чу-чу-чу! *(Воспитатель ведет поезд в одном направлении, затем в другом, потом замедляет ход.)* Остановка. Теперь паровозик снова поехал! Чу-чу-чу!

Устали? Понравилась вам игра? Как вы думаете, понравится она детям? Может, стоит что-нибудь поменять или добавить?» *(Ответы участников.)*

**Комментарий ведущего:** «Дети двух-трехлетнего возраста еще не испытывают потребности в общении со сверстниками. Они могут с интересом наблюдать друг за другом, прыгать, взявшись за руки, и при этом оставаться совершенно равнодушными к состоянию и настроению другого ребенка. Взрослый должен научить их общаться, и основы такого общения закладываются именно в адаптационный период».

### **Игра «Передай колокольчик»**

**Ведущий:** «Ребята, посмотрите, что это такое? Правильно, колокольчик! Послушайте, как он звенит. Динь-динь-динь! Тот, кого я позову, будет звенеть колокольчиком. Маша, иди, возьми колокольчик. *(Участник становится на место воспитателя.)* Маша, позвени колокольчиком. А теперь позови другого мальчика или девочку. Позови по имени или покажи рукой».

### **Игра «Позови»**

**Ведущий:** «Вот так мяч! Какой красивый, круглый, яркий! Алиночка, иди сюда, давай поиграем с мячиком - покатаем его. Ты - мне, а я - тебе. Я играла с Алиной. Алина, с кем ты хочешь играть? Позови». *(Участник зовет: «Кристина, иди играть».)* После игры Алина садится на место, а Кристина зовет следующего участника.)

**Комментарий ведущего:** «В особом внимании и индивидуальном подходе нуждаются робкие, застенчивые дети, чувствующие себя дискомфортно в группе. Облегчить их душевное состояние, поднять настроение можно “пальчиковыми” играми. Кроме того, эти игры обучают согласованности и координации движений».

### **Игра «Кто в кулачке?»**

**Ведущий:** «Друзья мои, посмотрите на мои ручки! У меня есть пальчики. *(Воспитатель раскрывает кисти рук и шевелит пальцами.)* Ну-ка, покажите свои ручки! А пальчики! Теперь я сожму плотно кулачки - так, чтобы большие пальцы оказались внутри. *(Показывает участникам, как это делать.)* Сожмите кулачки!

Кто залез ко мне в кулачок? Сжать пальцы в кулак.

Это, может быть, сверчок?

Ну-ка, ну-ка, вылезай!            выставить вперед большой палец.

Это пальчик? Ай-ай-ай!

А какие вы знаете пальчиковые игры, которые нравятся детям? *(Ответы участников.)* Чтобы ребенок почувствовал себя спокойнее, нужно направлять его внимание на телесные ощущения - потрогать, погладить. Включение телесных ощущений снижает тревогу ребенка и позволяет установить контакт.

Сначала это контакт через совместно переживаемые телесные ощущения (я чувствую то же, что и ты), а затем и через непосредственные телесные прикосновения, когда мы касаемся ручки ребенка, а он касается нашей ладони. Если ребенок прикоснулся к взрослому, если нам удалось установить и удержать с ним зрительный контакт, можно считать, что первый этап установления отношений пройден. Если не удастся самостоятельно установить отношения с ребенком, надо попытаться сделать это через родителей».

### **Упражнение «Тополиный пух»**

**Цель:** снятие беспокойства, тревоги.

**Ведущий:** «Я предлагаю сейчас вам выбрать себе пару. Один из вас будет играть роль ребенка, другой - воспитателя. Пусть “ребенок” примет удобную для него позу. “Воспитатель” начнет с мягких, нежных, медленных прикосновений к телу. Пусть ваши прикосновения будут хаотичными. Прикоснитесь к голове, затем к пяточке. Пока одна ваша ладонь лежит на теле “ребенка”, другая плавно переносится на новое место, например на локоточек, а затем на животик.

А теперь поменяйтесь ролями.

Успешность и действенность этого упражнения зависит от соблюдения следующих принципов:

1. Не суетитесь. Любые прикосновения, любые взаимодействия с телом должны быть спокойными, вы должны быть внутренне умиротворенными.
2. Все прикосновения, движения, взаимодействия с телом должны быть минимальными по силе и амплитуде.
3. Очень важна внутренняя готовность к работе с телом. У вас должны быть не только нежные руки, но и спокойное, уравновешенное состояние. Вы - одно целое с “ребенком”, который чутко реагирует на малейшие изменения вашего настроения. Лучше не делать того, к чему вы не готовы. Живите в том, что вы делаете. Лишь в этом случае упражнение будет максимально эффективным».

**Деролинг.** Воспитатели, исполнявшие роль детей, проговаривают: «Я не ребенок - я... (имя собственное)».

Вопросы для обсуждения:

- Что вы почувствовали, когда были «ребенком» и «воспитателем»?
- Какая роль вам была больше по душе?
- Что понравилось?

**Комментарий ведущего:** «Важны не только телесные поглаживания, но и душевные. Психологические поглаживания необходимы каждому человеку для того, чтобы ощущать себя любимым, нужным, успешным».

### **Игра «Солнышко»**

**Цель:** «психологические поглаживания» ребенка.

**Ведущий:** «Посмотрите, что-то наша Мария Алексеевна совсем замерзла. Давайте поиграем в игру “Солнышко” и согреем ее все вместе! Встанем в круг, а Мария Алексеевна - в центр. Я раздам вам по одному цветному карандашу - это лучик солнца. Подарим его Марии Алексеевне с добрыми словами, скажем о том, что нам нравится в ней. (Показать пример, сказав одно предложение-комплимент и отдав лучик.) А Вы, Мария Алексеевна, не забудьте сказать “спасибо”». (Далее все участники по кругу говорят что-то хорошее и отдают свой карандаш.)

**Примечание.** У присутствующих тоже может возникнуть желание побыть «отогреваемыми», оказаться в центре внимания. Можно предоставить им эту возможность, повторив игру. **Ведущий:** «Дорогие, коллеги, подскажите, а как можно успокоить плачущего малыша? (Ответы участников.) Очень интересные

идеи. А еще нам могут помочь потешки и журилки. Например:

Го-ро-шин-ки,  
Не-про-шен-ки,  
Откуда вы взялись?  
Трамваем или поездом  
До Маши добрались?  
Нет, портить настроение никто вас не просил!  
А может, мы не плакали,  
А дождик моросил?

А по речке Слез  
Ходит па-ро-ход,  
Вытирает нос,  
Только нос - не тот:  
Нос у нас был маленький,  
Нос у нас был - пуговкой,  
А теперь вот - аленький,  
Да ещераспух вот он!  
Ну да это не беда,  
Слезы высохнут – тогда  
Будет снова нос как нос,  
Просто нос не любит слез!

**(Н. Пикулева)**

Дети верят в чудеса. Их мир тонок и открыт для сказок. В сказках ребенок находит отголоски своей собственной жизни, понимает, что он не одинок и, как главный герой, может справиться с любым своим страхом и проблемой.

Все люди умеют сочинять сказки, это часть человеческой природы. Возможно, ваша сказка согреет душу ребенка, заставит его улыбнуться и поверить, что у него все будет отлично. Давайте, сейчас вместе сочиним сказку для детей, впервые переступивших порог детского сада. Не забудьте, что в конце сюжета главного героя обязательно забирает домой мама - это закрепляет представление ребенка о том, что мама непременно придет за ним».

**Ведущий:** «Наша встреча подходит к концу. Мы узнали много нового о себе и детях, пришедших в детский сад. Как вы себя чувствуете? Расскажите, что было для вас особенно полезным?»

Большое спасибо вам, дорогие коллеги! Спасибо, что вы пришли и поделились своим опытом воспитания. Надеюсь, что ваши поиски и успехи, напряженный душевный труд, который вы демонстрировали на занятиях, найдут отражение в понимании своих детей и себя.

Успехов вам!»

## Рекомендации для воспитателей при взаимодействии с ребенком в период адаптации

- Взрослым следует ласкать ребенка, особенно во время укладывания: гладить ему ручки, ножки, спинку (это обычно нравится всем детям). Хороший эффект для засыпания дает **нежное поглаживание головки ребенка и бровей**. При этом рука должна касаться лишь кончиков волос.
- Установлено, что в психологически напряженной, стрессовой ситуации помогает переключение на древнюю сильную пищевую реакцию. Плачущий 2-3-летний малыш засовывает пальцы в рот. Он инстинктивно защищает себя от чрезмерного эмоционального напряжения. Также переключение затормаживает ранее возникшие отрицательные эмоции. Нужно чаще **предлагать ребенку попить**. Выпив воды, он успокоится. Вода должна всегда находиться в одном месте, чтобы малыш мог показать, что хочет пить. Следует также выставить на видном месте **блюдо с сухариками, печеньем, баранками**: пусть погрызет, **если захочет**. В адаптационный период ребенка ни в коем случае не стоит отучать от соски. Сосательные **движения отвлекают** его от переживаний.
- Затормаживают отрицательные эмоции монотонные движения руками или сжимание кистей рук. Поэтому есть смысл предложить ребенку нанизывать на шнур крупные пластмассовые шарики, колесики от пирамидок («бусы»), соединять детали крупного конструктора типа «Лего», играть резиновыми игрушками-пищалками. Хороший эффект дают игры с водой. Не бойтесь, что ребенок намочит одежду, это можно предусмотреть. В конце концов, просто переоденьте его. Дайте малышу пластмассовые бутылочки с водой, тазик, баночки, и пусть он

переливает воду. Это очень успокаивает.

- Неплохо, если периодически будет звучать негромкая спокойная музыка. В адаптационный период музыка, на фоне которой проходит деятельность детей, должна быть особой. Следует подобрать произведения, способствующие снятию нервного напряжения, например «Король гномов» Ф. Шуберта, «Пятый ноктюрн» Ф. Шопена, «Утро» Э. Грига и т. п. Музыкальное сопровождение жизнедеятельности малышей должно быть дозированным и строго определенным во времени {например, во время укладывания, кормления).
- Лучшее лекарство от стресса - смех. Существует даже термин «смехотерапия». Нужно создавать такие ситуации, чтобы ребенок больше смеялся. Для этого в группу часто вносятся игрушки-забавы, демонстрируются веселые, доступные возрастному пониманию ситуации, приглашаются необычные гости - зайчики, клоуны, лисички. В их роли могут быть как взрослые, так и старшие дошкольники.
- Во время адаптационного периода нужно учитывать все индивидуальные привычки ребенка, в т. ч. и вредные, и ни в коем случае **не перевоспитывать его!** Необходимо принять ребенка таким, каков он есть, не выказывая неудовольствия от неадекватного поведения, отсутствия самостоятельности и прочего. Неплохо будет, если родители принесут из дома его любимую игрушку, с которой он привык засыпать, тарелочку и ложку, которыми он привык пользоваться дома ит. д.
- И еще одно непреложное правило - не осуждать опыт ребенка, никогда не жаловаться на него родителям.

