

Методическая разработка тренинга для родителей
«Снижение психоэмоционального напряжения родителей в период
адаптации ребенка в детском саду»

Разработчик: Крючкова Гульшат Абулманиховна, педагог-психолог МАДОУ ЦРР – детский сад ГО Красноуфимск.

Целевая аудитория: родители воспитанников, вновь поступивших в детский сад

Цель: содействие снижению психоэмоционального напряжения родителей в период адаптации их детей к ДОУ.

Задачи:

- психологическое просвещение родителей по вопросам адаптации детей к ДОУ;
- содействие развитию эмпатического восприятия у родителей с помощью элементов тимбилдинга;
- обучение элементам самокоррекции эмоционального состояния;
- ознакомление с элементами немедицинского массажа для применения в общении с ребенком.

Оборудование и материалы: Стулья, ленточки, газеты, массажные мячи по количеству участников

Продолжительность: 30 минут.

Ход тренинга:

Педагог-психолог: Здравствуйте, уважаемые родители! Совсем недавно, жизнь малышей и ваша изменилась очень сильно - Вы стали родителями воспитанников ДОУ, а ваши малыши воспитанниками ДОУ. Все находятся в сложном периоде адаптации к ДОУ: и взрослые и дети!

Педагог-психолог: Пожалуйста, поднимите руки те родители, которые заметили у детей: беспокойство, страх, заторможенность или возбудимость, капризность, упрямство,

Педагог-психолог: А теперь давайте посчитаем изменения в жизни ребенка!

1. режим
2. питание
3. помещение
4. приемы воспитания
5. круг воспитания
6. игрушки

Педагог-психолог: Перечислять можно и дальше. Но уже из этого, не следует ли, что такие реакции ребенка вполне обоснованы. Здесь важно помочь маленькому человечку быстрее пройти этот процесс. Как это сделать?

- Поднимите вверх правую руку и попробуйте сделать хлопок. Получается?

- А двумя руками? Громко, легко! Так вот, эти две руки и есть мы сотрудники и вы родители, которым легче вместе помочь ребенку пройти адаптацию.

Педагог-психолог: Уважаемые родители, в среднем считается, что адаптация длится от 2 до 6 месяцев. Этот временной диапазон, довольно широкий, наводит нас на мысль, что все индивидуально, но есть общие положения.

Педагог-психолог: Предлагаю проиграть вместе со мной упражнение «Орех». В моем мешочке орехи. Выберите, пожалуйста, по одному, рассмотрите его со всех сторон, со всеми подробностями, какие у него неровности, бороздки, пятнышки. Очень внимательно отнеситесь к своему орешку, изучите его.

Педагог-психолог: Изучили? Кладите свои орешки на поднос. Спасибо! А я их перемешаю и попрошу вас найти именно свой орех, и высказаться

Ожидаемые мнения родителей: «Они все одинаковые», «Это невозможно!», «Нам нужно было больше времени».

Педагог-психолог: Да, вы совершенно правы! За такое короткое время очень сложно определить и запомнить характеристики выбранного ореха, но это вполне возможно в

принципе. Вашим воспитателям (*упоминание имени и отчества педагогов*) тоже нужно время, понять каждого ребенка, определить индивидуальные особенности каждого ребенка, подобрать к нему «ключик», ведь все детки такие разные. Опыт, чуткость и профессиональные компетенции педагогов обязательно помогут успешно выстроить воспитательно-образовательный процесс. Однако вспомните, какие неубедительные хлопki получаются одной рукой! Для успеха необходимо сотрудничество. Помогите нам, пожалуйста, расскажите о своей доченьке или о своем сыночке.

Педагог-психолог: Предлагаю принять участие в упражнении «Ленточки». Выберите, пожалуйста, ленточку из корзинки. Назовите одно качество своего ребенка, например: мой сын очень настойчивый или очень активный и привяжите свою ленточку к ленточке соседа.

Педагог-психолог: Все детки такие разные: хорошие, замечательные, любимые. Но, посмотрите, что у нас получилось! Получился круг! Целое, состоящее из отдельных индивидуальностей. Мы составляем общее целое - группу детского сада! Мы вместе — мы одна группа детского сада. А вместе — мы сила!

Педагог-психолог: Как помочь ребенку себе пережить этот период? Предлагаю освоить способы освобождения от накопившегося негатива! Например, следующее упражнение - «Газета». Итак, мы узнали, что негативные реакции ребенка в процессе адаптации к ДОО вполне объяснимы и понятны их причины. Выбирайте по одному газетному листу.

(Следует отметить, что, как правило, родители начинают внимательно, читать содержание газеты, стараясь его запомнить. Они помнят инструкцию к упражнению «Орех», что говорит о высокой включенности в деятельность, заинтересованности в ее успехе. Следовательно, родители испытывают напряжение, которое получит выход в предлагаемом упражнении.)

Педагог-психолог: А теперь рвите ее на мелкие-мелкие кусочки! С наслаждением, методично, а затем обрывки подбрасывайте вверх в виде салюта. Со словами «Убираю быстро-быстро, чтобы стало чисто-чисто» (*собираем обрывки, выбрасываем в подготовленный пакет*).

(Здесь можно обратить внимание родителей, что волшебные слова «Убираю быстро-быстро, чтобы стало чисто-чисто» можно повторять дома с ребенком при уборке игрушек, книжек и даже при уборке дома).

Педагог-психолог: Еще одна техника для стабилизации нервной системы «Немедицинский массаж». Его можно и нужно делать себе и ребенку для того, чтобы успокоиться, настроиться, снять психоэмоциональное напряжение. «Ежик» - выбирайте по одному массажному мячику. Положите его на одну ладонь, а пальцами другой, прокатывайте от начала ладони по каждому пальцу и обратно, при этом проговаривая:

«Дай ладошку моя крошечка,
Я поглажу тебя по ладошечке.
Ходит-бродит по дорожкам
Весь в колючках серых ежик.
Ищет он в лесу грибочки
И для сына, и для дочки».

(Первые строки могут вызывать яркую эмоциональную реакцию родителей – слезы на глазах. Ее можно рассматривать как катарсис – освобождение от накопленного негатива)

Итоговая рефлексия.

Вопросы родителям:

1. Что нового вы узнали про адаптацию?
2. Какое из упражнений вам запомнилось больше других?
3. Какой способ избавления от негатива вы станете применять для себя и для ребенка?
4. О чем бы вы хотели поговорить на следующей встрече?

Я благодарю Вас за активное участие в тренинге!