

Муниципальное бюджетное дошкольное
образовательное учреждение "Детский сад № 54
комбинированного вида"

*Квест-игра для родителей адаптационных групп:
«Период адаптации есть и у родителей»*



Разработала
педагог- психолог ВКК
Полянская Наталья Александровна

г. Полевской 2022

Цель занятия: создать условия для успешной адаптации родителей и детей к детскому саду.

Оборудование: бейджики, фломастеры, магнитная доска, фигуры человечка (30 штук), карточки с заданиями.

Ход мероприятия

Квест начинается в кабинете педагога-психолога

У входа поставить стол с бейджиками и фломастерами. Участникам квеста необходимо выбрать бейджик и написать на нем свое имя.

После этого необходимо рассказать участникам о надписи на противоположенной стороне бейджака.

Педагог - психолог: «Перед тем, как начнётся занятие, Вам необходимо будет найти человека с точно такой же надписью, как и у Вас. Когда Вы найдете свою пару – сядьте рядышком» (*участники занятия выполняют задание, педагог-психолог раздает бейджики*).

Здравствуйте! Мы, это Екатерина Александровна и Варвара Владимировна педагоги-психолога детского сада, рады приветствовать Вас на нашей игре. Так как мы находимся в неформальной обстановке, в течение нашего занятия Вы можете обращаться друг к другу по имени. Сегодня мы с Вами ответим на наш главный вопрос «Как пройти период адаптации безболезненно и интересно». Что на него ответить нужно выполнить некоторые задания. Мы с Вами будем передвигаться по детскому саду в поиске ответов на вопрос. Начинаем путешествие!

Е.А: Сразу обращаем Ваше внимание на то, что здесь собрались родители, чье дети пойдут впервые в детский сад. И поэтому в самом начале нашего занятия, я проведу для Вас упражнение на знакомство. Для этого Вам необходимо будет встать.

Упражнение “Рукопожатие”.

За одну минуту постарайтесь познакомиться с помощью рукопожатия с наибольшим числом участников. Не забывайте считать, со сколькими людьми Вы познакомились. Вспомните, кто познакомился примерно с двумя людьми – погладьте себя по голове; кто познакомился от трех до десяти человек - погладьте себя по ушам; кто познакомился, почти со всеми, кто есть в этом кругу – погладьте себя по животу. Хорошо!

Наверное, Вы уже догадались, что на бейджах не простые надписи. Если соединить их всех вместе, в результате получится стихотворение. Перед каждой надписью есть цифра, которая показывает очередность. Давайте попробуем прочитать стихотворение.

“Первый день в детском саду”.

(1) В детский сад иду я с мамой

Крепко за руку держусь,
И теперь не знаю сам я
Как без мамы обойдусь.
(2) Первый раз пришёл я в группу,
Как же много там детей,
Все играют и смеются
И игрушек много в ней.

(3) Воспитательница мило
Улыбнулась нам сперва,
А потом ребяток тихо
Всех ко мне подозвала.
(4) Познакомились мы быстро.
До чего ж тут хорошо!
Этот день я не забуду,
Столько я друзей нашёл!

(5) Мама очень волновалась:
"Как ребенок там в саду?"
Может очень испугался,
Или плачет он в углу?
(6) Вот поэтому пораньше
В сад торопится она.
Я навстречу ей с улыбкой
Выбегаю: ...

(7) "Ты пришла!
Как я рад, Я счастлив очень!
Только, мама, не спеши...

(8) Мы с Алёнкой доиграем,
С Вовкой книжку дочитаем,
Дорисуем мы с Илюшкой,
А потом ещё покушаем,

(9) Погуляем, поиграем,
Мячик в зале погоняем.
Вот тогда, моя мамуля,
Ты за мною приходи!"

В.В: Вот такой веселый первый день, провел ребенок в детском саду!

Данное стихотворение показывает нам легкую адаптацию, когда ребенок адаптируется буквально за несколько дней и не испытывает дискомфорт. Ребенок вступает в контакт по своей инициативе, умеет обратиться с вопросом к взрослому, может попросить о помощи. Он умеет играть с другими детьми, доброжелателен к ним. В данном случае, с адаптацией не возникнет ни каких проблем.

Есть адаптация средней тяжести, когда ребенок не хочет уходить от мамы, плачет при расставании, но через несколько минут напряженность постепенно спадает, ребенок может вступать в контакт по своей инициативе, может развернуть игровые действия. Такая адаптация продолжается примерно одна – две недели.

И еще есть тяжелая адаптация, причиной которой является то, что у ребенка не сформированы элементарные культурно-гигиенические навыки; нет опыт общения с незнакомыми людьми; нет умения занять себя игрушкой; в семье отсутствует режим дня, совпадающий с режимом детского сада...

Именно поэтому, чтобы не создавать для ребенка тяжелую адаптацию, необходимо подготовить его к посещению детского сада. Я предлагаю Вам выполнить следующие упражнения, которое покажет мне и Вам успешно ли проходит подготовка ребенка к детскому саду. Для этого нам необходимо будет встать и перейти в наш следующий пункт **«Спортивный зал»**

Упражнение “Поменяйтесь местами те кто ...”.

Поменяйтесь между собой местами те:

- ✚ У кого сейчас хорошее настроение;
- ✚ Кто старается придерживаться дома режима дня максимально приближенного к режиму в детском саду (Какой именно это режим дня?);
- ✚ Кто обучает ребенка необходимым навыкам самообслуживания;
- ✚ Чьи дети умеют умываться, мыть и вытирать руки, одеваться и раздеваться, самостоятельно кушать, проситься на горшок;
- ✚ Кто включает в рацион питания те блюда, которые употребляют в садике;
- ✚ Кто приглашает друзей ребенка в гости и ходит в гости сам;
- ✚ Кто показал ребенку, где находится детский сад и гулял на его территории;
- ✚ Кто рассказал ребенку - что такое детский сад, зачем он нужен, как там внутри (в какой форме лучше рассказывать ребенку о детском саде?);
- ✚ Кто играет с ребенком дома в игру – детский сад;
- ✚ Кто пугает ребенка детским садом: “Вот будет плохо себя вести – отдам в детский сад” – помните, что так говорить ребенку, ни в коем случае нельзя.

Я хочу Вас похвалить, ведь Вы очень ответственно отнеслись к подготовке детей к посещению детского сада. Теперь можно присесть на стулья.

Итак, первой причиной тяжелой адаптации является? *(не подготовленность ребенка к детскому саду).*

Как Вы думаете, какова вторая причина? *(родители рассуждают, психолог направляет их на правильный ответ).*

Второй причиной тяжелой адаптации, является, когда родители находятся в слиянии с ребенком, сомневаются в том, что он сможет освоиться в детском саду, т.е. не заинтересованы в посещении детского сада. Ребенок чувствует их настрой и не хочет идти в детский сад – устраивает истерики, кричит, не играет с другими детьми, часто болеет.

Исходя из этого, можно сделать вывод о том, что процесс адаптации ребенка полностью зависим от адаптации родителей, поэтому тема нашего сегодняшнего занятия так и звучит: **“Период адаптации есть и у родителей”**.

Практика показывает, если родители легко и быстро адаптируются к детскому саду, то и у ребенка этот процесс протекает легче. **Как вы думаете, что может облегчить адаптацию родителей к детскому саду?** *(родители отвечают)*

Проблем с адаптацией не возникнет,

- ✚если родители понимают, что: детский сад – это место, где заинтересованы в их ребенке;
- ✚если родители с доверием относятся к воспитателям и специалистам, прислушиваются и выполняют их рекомендации;
- ✚понимают что детский сад для их ребенка своего рода работа, что он устает и скучает, поэтому делают внеплановые выходные;
- ✚искренне интересуются жизнью своего ребенка в группе;
- ✚принимают участие в мероприятиях, предлагают свою помощь и занимаются со своим ребенком дома.

Опрос “Насколько Вы готовы к детскому саду?”

Сейчас я проведу для Вас некий мини опрос, который поможет мне и Вам понять, насколько Вы адаптированы к детскому саду.

У каждого из Вас будет фигура человека, которую Вам необходимо будет расположить на лестнице, т.е. чем ближе вы располагаете человечка к детскому саду, тем больше Вы доверяете, заинтересованы, готовы принимать участие в жизни детского сада и т.д. Если же Ваше отношение к детскому саду отрицательно, дальше от детского сада, ниже по лестнице. Также Вы можете поставить человечка посередине если Вам еще трудно определиться *(участники выполняют задание).*

Как Вы думаете, что бы сейчас могло повысить эти результаты, т.е. что могло бы помочь Вам лучше адаптироваться, как родителям? (более близкое знакомство с воспитателями). И я предлагаю начать знакомство прямо сейчас (*представление воспитателей*). Но я думаю, и воспитателям будет интересно и полезно познакомиться с Вашими детьми, и сделаем мы это следующим образом....

Мы переходим в наш следующий пункт «Музыкальный зал»

Арт-терапия “Нарисуй меня”.

...мы немного порисуем. Для этого Вам понадобятся листок А4 и карандаши.

Воспитателям необходимо будет нарисовать себя, а родителям своего ребенка. На выполнение данного задания у Вас 5 минут (*участники выполняют задание*).

Отлично! Я вижу, что Вы все справились с заданием, но мне кажется, чего-то не хватает. Ведь у того, кого Вы рисовали - есть **имя**. Давай напишем имя на рисунке, и придумаем на каждую букву имени качество, характеризующее ребенка – это будет задание для родителей; а для воспитателей – характеризующее Вас. На выполнение данного задания одна минута.

Хорошо! А теперь давайте представим свой рисунок и познакомимся друг с другом (*участники выполняют задание*). Теперь каждый узнал друг о друге немного больше.

Как Вы думаете, что бы еще помогло Вам лучше адаптироваться как родителям? (планирование первой недели адаптации) Сейчас у нас с Вами будет возможность проиграть ситуации, которые могут возникнуть во время адаптации ребенка к детскому саду. Эти ситуации покажут нам ошибки родителей.

Для этого Вам необходимо будет разбиться на группы.

Перед Вами ситуация, которую необходимо будет разыграть и ответить на следующие вопросы:

В чем Вы видите ошибку родителей? А как Вы поведете себя в подобной ситуации?

Инсценировка: “Ошибки при адаптации”.

Ситуация № 1 “Резкое погружение ребенка в среду детского сада”

Мальчик Коля вместе с мамой Леной идут в садик первый раз.

- Коля, ты сегодня поиграешь с ребятами в игрушки, и я заберу тебя сразу после прогулки. Договорились? – говорит мама.

- Да, хорошо, мама – отвечает Коля.

Мама Лена и Коля входят в раздевалку. Мальчик спокойно переодевается, мама помогает ему при необходимости. Он целует маме в щечку и идет к воспитательнице, которая ожидает в раздевалке.

- Не забывайте, у Вас первый день адаптации, поэтому зарядите Колю через два часика – предупреждает воспитатель.

- Хорошо! – отвечает мама.

Коля и воспитательница уходят в группу, а мама идет по своим делам.

Коля замечательно чувствует себя в группе, играет с детьми, разговаривает с воспитателем. Через какое-то время дети собираются на прогулку. Воспитатель помогает им одеваться. Они выходят на участок, играют. Проходит два часа, а мамы нет. Воспитатель начинает беспокоиться, и решает позвонить маме. Набирает телефон:

- Абонент не отвечает или временно недоступен – слышит она в ответ.

Прогулка проходит успешно. Дети поднимаются в группу и переодеваются.

- Екатерина Ивановна, а где моя мама? – спрашивает Коля у воспитателя.

- Коля, она скоро придет. Давайте подождем еще чуть-чуть – отвечает воспитатель.

Коля вместе с детьми проходит в группу, они играют вместе с воспитателем и готовятся к обеду.

- Пора кушать, – говорит воспитатель.

Ребята садятся за столы и Коля вместе с ними. Он очень проголодался, поэтому съедает весь обед.

После обеда всех детей забирают мамы, а Коля остается один в группе с воспитателем.

- Коля, сейчас придет мама. Давай поиграем – предлагает воспитатель.

- Давайте! – отвечает Коля.

В час дня приходит мама Лена. Она открывает дверь и говорит:

- Ой, извините, Светлана Львовна. Уже столько времени?! Батарейка на телефоне села. Такое больше не повторится! Коля, пойдем домой.

На следующие день ситуация повторилась, и так всю неделю, мама забирала ребенка все позже и позже. Через неделю Коля заболел.

ОШИБКА: Это когда мама, вопреки рекомендациям воспитателя, стремится оставить ребенка сразу на целый день и уехать далеко по делам. В это время предпочтительно маме находиться в непосредственной близости от детского сада и быстро явиться по срочному вызову.

Ситуация № 2 “Нарушение принципа системности, последовательности + чрезмерная насыщенность развлечениями”

Мама и дочка Лиза уже посещают детский сад несколько дней. Мама вовремя забирала девочку, даже раньше. Девочка плакала при прощании, а потом успокаивалась. Кушала мало.

Утром у воспитателя зазвонил телефон:

- Здравствуйте, Екатерина Ивановна. Мы сегодня не пойдём в садик, отдохнём пару дней. Я взяла на работе отгул. Хочу устроить ребёнку праздник!

- Здравствуйте, хорошо. Только не затягивайте: адаптация – серьёзный процесс, который нельзя нарушать.

В течение этих дней мама и дочка катались на каруселях, ходили в цирк, катались на велосипеде, гуляли.

Через пару дней воспитатель снова получает звонок от мамы девочки:

- Здравствуйте, Екатерина Ивановна. Лиза что-то не хочет идти в детский сад. Мы завтра придем.
- Здравствуйте, договорились. Обязательно приходите, мы Вас очень ждем.

На следующий день Лиза устроила маме истерику, как только они подошли к садику. Она взяла ее на руки и привела в раздевалку. Лиза очень сильно плакала, мама уговаривала ее как могла.

- Лиза, не плачь, пожалуйста. Ты сегодня потерпи, я тебя после обеда сразу заберу. Завтра уже выходные. Мы с тобой в кукольный театр ходим.

Лиза долго не могла успокоиться, с детьми играть не хотела и почти ни чего не ела.

ОШИБКА: Сегодня пойдём в садик, завтра не пойдём, потому что проспали, лень, просто маме не хочется, «он сегодня так плачет, что боюсь оставлять». Ребенок сложнее привыкает при таком непостоянстве + Стремление развлечь ребенка в трудный для него период походами в цирк, зоопарк, кафе. Этим еще сильнее нагружается нервная система ребенка. Лучше больше проводить времени в привычной домашней обстановке, играя и разговаривая с малышом.

Ситуация № 3 “Внезапное исчезновение при прощании + невнимание к социализации + чрезмерная озабоченность + обсуждение при ребенке”

Мальчик Петя живет с мамой Олей и папой Димой в большом отдельном доме. Вечером перед первым днем посещения детского сада папа, мама и мальчик Петя смотрят мультфильм и общаются между собой:

- Дим, слушай. Я боюсь его в садик отдавать. Там все такое незнакомое для него. Он испугается. Будет плакать завтра.

- Оля, все хорошо будет. Вот увидишь, ему понравится.

- Не знаю, Дим. Я переживаю, уже две ночи не спала.

- Оля, тебе на работу пора выходить. И Пете будет в садике хорошо.

Утром мама и Петя собираются в детский сад первый раз. Петя очень рад этому событию и берет с собой свою любимую игрушку. Они садятся с машину и едут в детский сад. По дороге в детский сад мама говорит ребенку: -Петя, я думаю, тебе очень понравится в детском саду. Это самый лучший детский сад, там много новых игрушек, красивые рисунки на стенах, добрая воспитательница, которая с тобой поиграет.

- Мама, а там машинок много?

- Много, очень много Петя.

Они подъехали к садику, выходят из машины и идут в группу. В раздевалке их встречает воспитательница, показывает шкафчик. Петя переодевается.

- Мама, пойдем вместе в группу – говорит Петя.

- Я могу пройти вместе с ребенком? Он просто без меня еще никуда не ходил – спрашивает мама воспитателя.

- Да, проходите – отвечает воспитатель.

В это время в группе уже было несколько детей, они готовились к завтраку.

- Ребята, пойдете, ручки поем перед завтраком – сказала воспитатель.

Дети все дружно пошли мыть руки и Петя вместе с ними. В этот момент, пока Петя был занят, мама решила убежать из группы.

Когда Петя вернулся в группу и увидел, что мамы нет - сильно заплакал. Воспитатели не могли его успокоить до тех пор, пока не вернулась мама. Наследующий день он не хотел идти в группу и каждый раз начинал плакать, если речь заходила о детском саде.

ОШИБКА: Когда мама старается отвлечь ребенка и уйти незаметно, считая, что тем самым она избегает стресса расставания. Мама исчезает то во время завтрака, то во время прогулки – формируется недоверие к маме, к миру, страх, что мама может исчезнуть в любой момент даже дома. Лучше всего придумать ритуал прощания, который будет повторяться каждый день. Ребенка необходимо заранее готовить к общению с другими детьми и взрослыми, наблюдать за особенностями его поведения (стесняется, уединяется, конфликтует, дерется или же легко находит общий язык, контактирует со сверстниками, тянется к общению, раскован). Если мама с опаской ждет, что ребенок заболеет, он непременно заболеет, чтобы оправдать ее надежды. Если мама долго прощается с ребенком с обеспокоенным выражением лица, а, приходя за ним, тревожно осматривает на предмет ушибов, покраснений, симптомов недомогания – ее тревога, несомненно, перейдет и ребенку. Прежде всего, в такой ситуации свое внутреннее состояние должна изменить мама.

Решение проблемной ситуации “Когда Вы привели ребенка в детский сад!”.

Как вы думаете, какая общая ошибка прослеживается во всех ситуациях? (*ошибка в том, кто провожает ребенка в детский сад*). Приводить ребенка в детский сад лучше тем взрослым, с которым ребенок не проводил весь день и привык к ежедневному расставанию с ними.

Как лучше это делать?

Скажите уверенным и твердым тоном, что вам пора идти, поцелуйте его, словно ничего не происходит, и уходите, не задерживаясь. Продемонстрируйте свою уверенность в воспитателе, обратившись к нему с такими, например, словами: "Вижу, у вас сегодня ожидается веселый день" (далее можно намекнуть воспитателю на то, что ребёнок сейчас займётся его любимой игрой. Скажите ребёнку, как он может определить время, когда Вы должны за ним прийти (например, сразу после обеда) и будьте обязательно точны при этом. Если ребенок не легко идет в группу, по возможности не затягивайте расставание с ним утром: долгие проводы – долгие слезы (передавайте ребенка воспитателю и уходите, иначе он снова побежит к вам и отрываться от вас ему будет уже труднее. Не заглядывайте в окно группы с улицы: если ребенок вас увидит – у него скорее всего начнется истерика).

Мы проиграли с Вами несколько ситуаций, и я надеюсь, Вы постараетесь избегать тех ошибок, о которых мы только что говорили. Но все равно, первые дни адаптации – очень напряженные в эмоциональном плане. Родители волнуются, переживают – кто-то очень сильно, кто-то немного. И каждому из нас нужно будет успокоиться, ведь наше напряжение будет передаваться ребенку.

Как это можно сделать?

Используйте метод арт-терапии: Психологи и физиологи установили, что изобразительная деятельность для ребенка не столько художественно-эстетическое действо, сколько возможность выплеснуть на бумагу свои чувства. Уголок из творчества со свободным доступом детей к карандашам и бумаге поможет решить эту проблему в любое время, как только у малыша возникнет потребность выразить себя. Также можно использовать другие методы арт-терапии: танцевальная терапия, фототерапия, сказкотерапия, песочная терапия и т.д. Организуйте с ребенком интересные, успокаивающие занятия с водой, сюжетные игры, рисование пальцами на больших листах бумаги.

В период адаптации эмоционально поддерживайте малыша. Теперь вы проводите с ним меньше времени. Компенсируйте это качеством общения. Чаще обнимайте ребенка. Скажите ему: "Я знаю, что ты скучаешь без меня, что тебе бывает грустно. Когда что-то новое начинается, сначала всегда бывает трудно, а потом привыкаешь и становится интересно. У тебя всё

получится". Самое главное назначение детского сада в том, чтобы дать ребёнку возможность общаться и играть со сверстниками. И каким бы ни был детский сад хорошим, не допускайте непоправимую ошибку - не считайте, что он заменяет семью. Необходимо подчеркнуть, что ребенок по-прежнему дорог и любим.

Опрос “Насколько Вы готовы к детскому саду?”

Чтобы подвести итог, нашей сегодняшней встрече, я предлагаю снова ответить на вопрос: “Насколько Вы адаптированы к детскому саду?”. У каждого из Вас будет *фигура человека*, которую Вам необходимо будет расположить от 0 до 10, т.е. если Вы хорошо относитесь к детскому саду, Вы располагаете ее как можно ближе к 10 – т.е вы доверяете, заинтересованы, готовы принимать участие в жизни детского сада и т.д. Если же Ваше отношение к детскому саду отрицательно, то ближе к 0. Также Вы можете поставить человечка ближе к 5, если Вам еще трудно определиться (*участники выполняют задание*).

По Вашим результатам я могу сделать вывод о том, что занятие было полезно для Вас.

Спасибо за внимание!