

Мастер-класс с элементами тренинга для воспитателей младших групп
«Адаптация без слёз!»
Как организовать адаптацию детей 2-4 лет к детскому саду»

Автор-составитель: Иванова Н.Н., педагог-психолог
МДОУ «Детский сад общеразвивающего вида №139»
Волжского района г. Саратова

Цель: обучить воспитателей методам и техникам, способствующим успешной адаптации детей 2-4 лет к условиям детского сада.

Ход:

I. Введение (5 мин)

- Приветствие участников.
- Краткое обсуждение целей и задач мастер-класса.
- Опрос участников об их опыте работы с детьми на этапе адаптации.

II. Теоретическая часть (15 мин)

1. Понимание процесса адаптации. Что такое адаптация?

Одна из ведущих специалистов по воспитанию детей раннего возраста профессор Аксарина Н.М. в связи с данной проблемой всегда приводила один и тот же пример:

Садовник, собираясь пересаживать дерево, готовит участок, бережно окапывает дерево, стараясь не повредить его корневую систему, пересаживает вместе с землей. Несмотря на все его усилия, дерево на новом месте болеет, пока не приживется. Адаптация – это процесс приспособления к новым условиям, в нашем случае – приспособление детей к условиям детского сада.

2. Характеристики степеней адаптации детей в детском саду

Проверить, как ребенок адаптируется к детскому саду можно по следующим показателям.

Легкая степень адаптации

К 20 дню пребывания в детском саду у ребенка нормализуется сон, аппетит. Настроение бодрое, заинтересованное, в сочетании с утренним плачем. Отношения с близкими взрослыми не нарушаются, ребенок поддается ритуалам прощания, быстро отвлекается, его интересуют другие взрослые. Отношение к детям может быть, как безразличным, так и заинтересованным. Интерес к окружающему восстанавливается в течение 2-х недель. Заболеваемость не более 1 раза, сроком не более 10 дней.

Средняя степень адаптации

Нарушения в общем состоянии выражены ярче и длительны. Сон восстанавливается через 20-40 дней, качество сна также страдает. Аппетит восстанавливается через 20-40 дней. Настроение неустойчивое в течение месяца, плаксивость может наблюдаться в течение всего дня. Отношение к близким – эмоционально-возбужденное (плач, крик при расставании и встрече). Отношение к взрослым избирательное. Заболевание до 2 раз, сроком не более 10 дней, без осложнений.

Тяжелая степень адаптации

Ребенок плохо засыпает, сон короткий, прерывистый, вскрикивает, плачет во сне, просыпается со слезами, аппетит снижается. Настроение безучастное, малыш много и длительно плачет, поведенческие реакции нормализуются к 60 дню пребывания в детском саду. Отношение к близким – эмоционально-возбужденное. Отношение к детям – избегает, сторонится детей или проявляет агрессию. Отказ от участия в деятельности. Респираторные заболевания более 3 раз, сроком более 10 дней. Для того чтобы ребенок смог наиболее безболезненно привыкнуть к новым условиям, ему нужно время.

3. Психологические особенности детей 2-4 лет

Существуют значительные отличия в психологических особенностях детей 2-3 лет и 3-4 лет. Что необходимо учитывать при организации адаптации. Рассмотрим эти особенности.

Для детей 2-3 лет характерно следующее

Игра носит процессуальный характер, главное в ней - действия. Они совершаются с игровыми предметами, приближенными к реальности. В середине третьего года жизни появляются действия с предметами-заместителями.

Коммуникация и социализация

На третьем году жизни отмечается рост автономии и изменение отношений со взрослым, дети становятся самостоятельнее. Начинает формироваться критичность к собственным действиям.

Саморегуляция

Для детей этого возраста характерна неосознанность мотивов, импульсивность и зависимость чувств и желаний от ситуации. Дети легко заражаются эмоциональным состоянием сверстников. Однако в этот период начинает складываться и произвольность поведения. Она обусловлена развитием орудийных действий и речи.

Личность

У детей появляются чувства гордости и стыда, начинают формироваться элементы самосознания, связанные с идентификацией с именем и полом. Ребенок осознает себя как отдельного человека, отличного от взрослого. У него формируется образ Я. Завершается ранний возраст кризисом трех лет, который часто сопровождается рядом отрицательных проявлений: негативизмом, упрямством, нарушением общения со взрослым и др. Кризис может продолжаться от нескольких месяцев до двух лет.

Для детей 3-4 лет характерно следующее

Детские виды деятельности

Социальная ситуация развития характеризуется выраженным интересом ребенка к системе социальных отношений между людьми (мама-дочка, врач-пациент), ребенок хочет подражать взрослому, быть «как взрослый». Что приводит к формированию игровой деятельности, где ребенок в доступной для него форме отображает систему человеческих взаимоотношений, осваивает и применяет нормы и правила общения и взаимодействия человека в разных сферах жизни. Игра детей в три-четыре года отличается однообразием сюжетов, где центральным содержанием игровой деятельности является действие с игрушкой, игра протекает либо в индивидуальной форме, либо в паре, нарушение логики игры ребенком не опротестовывается.

Коммуникация и социализация

В общении с взрослыми, наряду с ситуативно-деловой формой общения, начинает интенсивно формироваться внеситуативно-познавательная форма общения, формируются основы познавательного общения. Со сверстниками интенсивно формируется ситуативно-деловая форма общения, что определяется становлением игровой деятельности и необходимостью согласовывать действия с другим ребенком в ходе игрового взаимодействия. Положительно-индифферентное отношение к сверстнику, преобладающее в раннем возрасте, сменяется конкурентным типом отношения к сверстнику, где другой ребенок выступает в качестве средства самопознания.

Саморегуляция

В три года у ребенка преобладает ситуативное поведение, произвольное поведение, в основном, регулируется взрослым. При этом, ребенок может действовать по инструкции, состоящей из 2-3 указаний. Слово играет в большей степени побудительную функцию, по сравнению с функцией торможения. Эмоции выполняют регулирующую роль, накапливается эмоциональный опыт, позволяющий предвосхищать действия ребенка.

Личность и самооценка

У ребенка начинает формироваться периферия самосознания, дифференцированная самооценка. Ребенок, при осознании собственных умений, опирается на оценку взрослого, к четырем годам ребенок начинает сравнивать свои достижения с достижениями сверстников, что может повышать конфликтность между детьми. Данный возраст связан с дебютом личности.

4. Факторы, влияющие на процесс адаптации

- **Индивидуальные особенности ребенка** (состояние здоровья, характерологические особенности, темперамент, привычки, навыки и т.д.)

- Роль родителей в процессе адаптации

Родители, их поведение, реакции, установки, способы взаимодействия с ребенком оказывают значительное влияние на то, как будет протекать адаптация ребенка к новым условиям. Для легкой адаптации важно единство подходов к ребенку в данный период времени как в детском саду, так и дома. Родители должны стать вашими союзниками и помощниками.

Что нужно узнать у родителей?

- Любимая игрушка ребёнка.
- Какими способами родитель пользуется дома, чтобы успокоить малыша.
- Как ребёнок засыпает или его режим сна (эта информация понадобится для составления рекомендаций перехода на режим, принятый в детском саду).

Что рекомендовать родителям до начала адаптации?

1. **Опыт нахождения без мамы.** Часто бывает, что до детского сада многие дети, остаются с папой или бабушкой на время. Однако желательно примерно за полгода до начала посещения сада надо стараться дать ребенку опыт длительного (до 4 - 5 часов) нахождения без мамы, например, с няней.

2. **Расширять у детей опыт пребывания на детских площадках.** Дома ребенок обычно один. Либо с братьями/сестрами. В садике детей будет значительно больше. А это другой уровень шума, активности, внимания взрослого. Поэтому опыт нахождения на детских площадках, где много ребят, поможет получить подобный опыт нахождения со сверстниками. Также во время прогулок можно проходить

мимо детского сада и разглядывать играющих детей. И попутно разговаривать с ребенком, о том, как замечательно в детском саду, о веселых играх, прогулках, многообразии игрушек и т.п. Тем самым формируя положительный образ детского сада.

3. Максимально приблизить домашний режим сна ребенка к режиму в детском саду. Адаптация - это стресс. Переход на новый режим сна – это тоже стресс. Если дома ребенок укладывается на дневной сон в 14:00, а в садике тихий час начинается в 12:00, то задача родителей сместить время дневного сна на два часа. Делать это надо постепенно – перенося сон на 20 минут пораньше каждый день.

4. Настроиться на постепенность и плавность погружения в новые условия. Сначала оставляем на 2 часа, затем забираем до обеда, до сна, несколько раз после сна и т.д.

Оставить на весь день можно, когда ребенок:

- гораздо реже плачет,
- идет на контакт с педагогом, и частично с детьми
- начинает есть.

- **Влияние среды (группа сверстников, воспитатели)** рассмотрим в практической части.

III. Практическая часть (30 минут)

1. Групповая работа

Участники делятся на небольшие группы. Каждая группа получает ситуацию из практики:

- Ребенок не хочет расставаться с родителями.
- Ребенок проявляет агрессию по отношению к другим детям.
- Ребенок замкнут и не участвует в играх.
- Ребенок отказывается от еды в детском саду.
- Ребенок не хочет ложиться спать или не может заснуть в детском саду.
- другие ситуации из практики, которые педагоги хотели бы обсудить.

Задача групп — разработать план действий для помощи ребенку в каждой ситуации.

После обсуждения каждая группа представляет свои идеи остальным участникам.

В течение некоторого времени группа обсуждает свою ситуацию:

- Какие эмоции испытывает ребенок?
- Каковы возможные причины такого поведения?
- Какие методы могут помочь ребенку адаптироваться?

Каждая группа разрабатывает план действий для поддержки ребенка:

- Конкретные шаги для воспитателя (например, как подойти к ребенку).
- Методы вовлечения родителей.

Презентация результатов:

По истечении времени каждая группа представляет свои идеи остальным участникам мастер-класса.

2. Ролевые игры

Цель: научиться применять полученные знания на практике через моделирование реальных ситуаций.

Участники разыгрывают выбранные сценарии взаимодействия с детьми. Один участник играет роль воспитателя, другой — роль ребенка, а остальные наблюдают и дают обратную связь по использованным методам.

- Воспитатель использует техники общения и поддержки.
- Наблюдатели фиксируют подходы и стратегии взаимодействия.
- После каждого розыгрыша проводится обсуждение:
- Что было сделано хорошо?
- Какие приемы были эффективными?
- Что можно улучшить?

3. Методики поддержки адаптации

Рассмотрение конкретных техник и методов:

1. Создание в группе «уютного уголка» для отдыха и успокоения детей (уголка уединения).

2. Использование «Ленты времени» для адаптации.

Детям в силу возраста трудно понимать, что значит «Мама придет через два часа». Дети не могут понимать и чувствовать время также, как взрослые. На помощь нам приходит лента времени. Иначе говоря - последовательность картинок, отражающих ключевые режимные моменты в детском саду.

Ребёнок в течение пребывания в детском саду отмечает на каком временном отрезке он находится. Это можно делать с помощью прищепки с фотографией ребёнка или фотографией ребёнка на липучке. Лента времени может размещаться в группе, раздевалке, а также может даваться родителям на дом.

Также на ленте времени можно отмечать тот режимный момент, когда за ребёнком придёт мама. Ребёнку можно говорить: «Сейчас ты покушаешь, поиграешь, погуляешь, опять покушаешь, и мама придёт (и я приду)» и каждый раз, когда ребёнок будет испытывать тревогу по поводу отсутствия мамы, он может подойти к ленте и понять, когда мама заберёт его.

3. Игры с детьми

Сгладить адаптационный период помогут физические упражнения и игры, которые можно проводить по несколько раз в день. Также следует создавать условия для самостоятельных игр: предлагать малышам каталки, машинки, мячи и пр.

Основными средствами работы служат разнообразные игры с речевым сопровождением: хороводы, марши, песенки, стишки, «ладушки» и «догонялки». Они быстро вовлекают детей в свой ритм, объединяют детей, задают положительный эмоциональный настрой. В таких играх даже стеснительные, замкнутые дети постепенно преодолевают внутренний барьер и идут на контакт.

Правила проведения игр:

- игры должны быть фронтальными, чтобы ни один ребенок не чувствовал себя обделенным вниманием;
- не должны быть слишком длительными (лучше играть с детьми по несколько раз в день, но понемногу), но должны систематически повторяться;

- использование музыки, танцевальных движений и рисования помогает снять эмоциональное напряжение у детей, раскрепоститься и выразить свои чувства, переключить внимание, снизить возбудимость, настроить на позитивный лад;
- инициатором игры выступает взрослый, который проявляет большую заинтересованность, контролирует полностью ее ход и создает приятную, комфортную атмосферу;
- не нужно оценивать детей, давая возможность проявлять спонтанные и естественные реакции;
- не стоит настаивать на активном участии всех детей. На первых порах уместно позволить некоторым детям просто понаблюдать за происходящим. Особенно, если есть нерешительные, робкие дети;

Игры, направленные на формирование групповой сплоченности

1. «Давайте познакомимся!»

Дети с педагогом становятся в круг. Ведущий держит мяч (для этой игры лучше использовать надувной мяч, так как, он легкий и обычно яркий, красочный). Ребенок называет свое имя и имя того, кому бросает мяч. Названный ребенок ловит мяч, называет имя и имя следующего участника игры. Обычно малыши с удовольствием играют в эту игру, но ее можно разнообразить: вместо мяча передавать игрушку (самую красивую) или предложить детям приветствовать друг друга по имени.

2. «Раздувайся, пузырь!»

Дети с педагогом создают тесный кружок – это «сдутый» пузырь. Все начинают его «надувать»: наклонив головы вниз, дуют в кулачки, составленные один под другим, как в дудочку. При каждом «вдувании» делают шаг назад, будто пузырь немного увеличился. Затем все берутся за руки, идут по кругу со словами: Раздувайся, пузырь, раздувайся большой, Оставайся такой, да не лопайся! Получается большой растянутый круг. Затем ведущий (сначала педагог, а позже – кто-то из детей) говорит: «Хлоп!» — пузырь лопнул. Все должны разбежаться по комнате (разлетелись пузырьки).

3. «Гусеница»

Дети встают друг за другом и держатся за плечи. В таком положении они преодолевают следующие препятствия: обойти столы и стулья, обогнуть «широкое озеро», пробраться через «дремучий лес», спрятаться от «диких животных».

Игры для налаживания контакта с ребенком

1. «Дай ручку!»

Педагог подходит к ребенку и протягивает ему руку: Давай здороваться. Дай ручку! Чтобы не испугать малыша, не следует проявлять излишнюю напористость: не подходите слишком близко, слова обращения к ребенку произносите негромким, спокойным голосом. Чтобы общение было корректным, присядьте на корточки или детский стульчик — лучше, чтобы взрослый и ребенок находились на одном уровне, могли смотреть в лицо друг другу.

2. «Привет! Пока!»

Педагог подходит к ребенку и машет рукой, здороваясь. - Привет! Привет! Затем предлагает ребенку ответить на приветствие. - Давай здороваться. Помаши ручкой! Привет! При прощании игра повторяется — педагог машет рукой. - Пока! Пока! Затем предлагает малышу попрощаться.

-Помаши ручкой на прощание. Пока! Этот ритуал встречи-прощания следует повторять регулярно в начале и в конце занятия. Постепенно ребенок станет проявлять больше инициативы, научиться приветствовать педагога при встрече и

прощании самостоятельно. Эта игра полезна тем, что учит правилам поведения между людьми.

3. «Коготки-царапки»

Педагог читает стихотворение и изображает котенка: У белого котенка мягкие лапки (поглаживает одной рукой другую). Но на каждой лапке коготки-царапки (сжимает и разжимает пальцы)! Затем предлагает ребенку изобразить котенка. После того, как ребенок научится изображать котенка, можно предложить игру в паре: педагог сначала гладит руку ребенка, затем делает вид, что хочет поцарапать ее «коготками» (в этот момент ребенок может быстро убирать руки). Затем педагог и ребенок меняются ролями: ребенок сначала гладит руку педагога, затем «выпускает коготки» и пытается легонько царапнуть.

Игры на снятие эмоционального и мышечного напряжения

1. «Кленовые листочки»

Педагог включает спокойную музыку и каждому ребенку раздает кленовые листочки. Говорятся такие слова: Представьте, что вы-кленовые листочки. Пришла осень, ветер сорвал листочки с деревьев, и они закружились в воздухе. Покажите, как танцуют листочки на ветру. Дети, изображая полет листьев, кружатся под музыку. Листопад, листопад (кружатся, изображая листочки), листья желтые летят (подбрасывают листочки вверх). Под ногой шуршат, шуршат (ходят по листочкам), скоро станет голым сад (ложатся на пол и слушают музыку).

2. «Поезд»

Педагог предлагает поиграть в «поезд»: «Я – паровоз, а вы вагончики». Дети встают в колонну друг за другом, держась за одежду впереди стоящего. «Поехали», — говорит взрослый, и все начинают двигаться, приговаривая: «Чу-чу-чу». Воспитатель ведет поезд в одном направлении, затем в другом, потом замедляет ход, останавливается и говорит: «Остановка».

3. «Догонялки» (проводится с 2-3 детьми)

Воспитатель побуждает детей убежать от куклы, прятаться за ширму, кукла их догоняет, ищет, радуется, что нашла, обнимает: «Вот мои ребятки». Вариант: игра проводится с мишкой.

4. «Зайка»

Дети, взявшись за руки, вместе с воспитателем ходят по кругу. Один ребенок – «зайка» — сидит в кругу на стуле («спит»). Педагог поет песенку: Зайка, зайка, что с тобой? Ты сидишь совсем больной. Ты не хочешь поиграть. С нами вместе поплясать. Зайка, зайка, попляши и другого отыщи. После этих слов дети останавливаются и хлопают в ладоши. «Зайка» встает и выбирает ребенка, называя его по имени, а сам встает в круг. Игра повторяется.

Техники дыхательных упражнений для детей

1. Бумажный футбол - смять бумажку и сделать из нее мяч. Соорудить на столе ворота и задача ребенка - без рук, с помощью дыхания загнать мяч в ворота.
2. Мыльные пузыри.
3. «Одуванчики».
4. Настольный футбол с мячом от настольного тенниса или смятой салфеткой.
5. Задуть свечей.

Игры с песком, крупами

В контейнере с фасолью перемешать мелкие игрушки, предложить малышам найти игрушки, далее рассортировать по тарелочкам фрукты/овощи, цвет, форма и т.п.)

Физическая активность

1. Хлопки/топание – 4-10 раз. Можно чередовать в определенной последовательности 2 хлопка - 1 топание (для детей постарше).

2. Прыжки: высоко/далеко, на месте, по кругу.

3. Полоса препятствий

Все игры следует проводить без соревновательного момента.

4. Методы поддержки родителей

Обсуждение важности взаимодействия с родителями:

- Как информировать родителей о процессе адаптации?
- Методы вовлечения родителей в жизнь группы (встречи, совместные мероприятия).
- Поддержка родителей в трудные моменты — советы по общению дома.

4. Заключительная часть и рефлексия (5 минут)

Участники делятся своими впечатлениями от мероприятия:

- Что нового они узнали?
- Какие методы они планируют применить в своей практике?

Дополнительные материалы:

- Раздаточные материалы с ключевыми моментами обучения.
- Список литературы по теме

Итог

Мастер-класс должен помочь воспитателям понять важность их роли в процессе адаптации детей к условиям детского сада, предоставить им необходимый инструментарий для создания комфортной обстановки в группе и обеспечения лёгкой адаптации воспитанников.

Использованные источники:

1. «Надежный взрослый. Для педагогов». «Все про адаптацию» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://vk.com/video/playlist/-211591785_2
2. Система Методист детского сада [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://1metodist.ru/>