

**Семинар с родителями (законными представителями) воспитанников
группы второго раннего возраста
Тема: «Первый раз в детский сад»**

Цель: повышение педагогической компетентности родителей (законных представителей) по вопросам адаптации детей раннего возраста к учреждению дошкольного образования.

Задачи:

актуализировать знания родителей по вопросу адаптации детей раннего возраста к учреждению дошкольного образования;

развивать умения эффективного взаимодействия, предупреждения тревожных состояний у детей раннего возраста в период адаптации к детскому саду;

формировать активную позицию родителей по отношению к процессу адаптации.

1. Вводная часть

Игра-знакомство.

Я сама счастливая мама (папа), потому что мой ребёнок...

Адаптация начинается до того, как вы первый раз переступили порог группы».

Упражнение «Закончи фразу» (по кругу или желающие):

«Мой ребёнок боится, что в детском саду...»

«Я больше всего переживаю о том, что...»

«Для меня адаптация – это...»

Педагог-психолог обобщает: страхи родителей и детей часто похожи (одиночество, встреча с незнакомыми людьми, непонимание распорядка дня, неумение обратиться за помощью).

2. Особенности возраста от года до двух (10 минут)

Мини-лекция (ключевые тезисы):

Сепарационная тревога – норма. Ребёнок не «манипулирует», а реально боится исчезновения мамы.

Истерики – до 2 лет способ выражения сильных чувств, а не «вредность».

Адаптация через ритуалы и повторение.

Важный навык в этом возрасте – умение принимать помощь от другого взрослого.

Упражнение «Список готовности».

Родители самостоятельно (или парами) выписывают 3 умения, которые ребёнок уже умеет без мамы (есть ложкой, проситься на горшок, ждать 5 минут).

Вывод: фокус на сильных сторонах ребёнка, а не на дефицитах.

3. Типичные ошибки родителей и как их избежать (15 минут)

Карточки с короткими ошибками:

1. Резкий уход (без прощания) – усиливает тревогу.

2. Забирать при первых слезах в первую неделю – закрепляет стратегию «плачу – забирают».

3. Обсуждать при ребёнке «плохую» адаптацию с другими взрослыми.

4. Сравнивать с другими детьми.

5. Не менять режим дома после начала посещения детского сада.

Обсуждение в парах:

Родители выбирают 1 ошибку и предлагают, как её заменить на эффективное действие.

Пример: вместо резкого ухода – ритуал прощания (погладить ладошку, обнять сказать «пока-пока», «я тебя люблю», махать рукой из окна).

4. Практические инструменты (15 минут)

Упражнение «Карта переходов»

Ведущий раздаёт бланки с временной шкалой

Утро: подъём → завтрак → одевание → дорога → раздевалка → прощание → уход.

Родители отмечают, на каком этапе у ребёнка чаще всего слёзы или сопротивление.

Затем предлагают по 1 ритуалу для этого этапа.

Примеры ритуалов:

утром – песенка-будилка про «приключения в саду»;

в раздевалке – погладить любимую игрушку;

прощание – секретный, ритуальный жест (кулачок о кулачок).

Ролевая игра «Слёзы в раздевалке»

Один родитель – «воспитатель», другой – «мама», третий – «ребёнок» (капризничает).

Задача: за 1 минуту передать ребёнка воспитателю и уйти без уговоров, но с эмпатией.

Приёмы:

короткая фраза – «Я ухожу на работу, люблю тебя, вернусь после обеда»;

передача игрушки-посредника;

уход без возвратов (даже если плач усилится).

5. Что делать дома в период адаптации (10 минут)

Сохранять щадящий режим (без новых посещений и долгих гостей).

Игры после детского сада – не обучающие, а успокаивающие: сенсорные коробки, рисование водой, песком, красками.

Вечером – проговорить эмоции ребёнка: «Ты злился, когда не могли поделить машинку? Воспитатель помогла и все решили».

Упражнение «Письмо от ребёнка»

Родители пишут короткое «письмо» от лица ребёнка к самому себе: «Мама, я боюсь, когда ты уходишь, но я знаю, что ты вернёшься, когда...». Это помогает почувствовать эмоции, которые испытывает ребёнок.

6. Разбор реальных ситуаций родителей (10–15 минут)

Родители анонимно (или вслух) описывают сложные моменты. Примеры: «Ребёнок дома капризничает, плачет, не хочет идти в сад, но в группе спокоен» – частая ситуация, норма.

«После сада стал агрессивным» – разрядка напряжения, нужна физическая, двигательная активность, перед сном спокойные, расслабляющие игры.

«Ест только дома, в детском саду отказывается» – дома готовить похожую еду или убрать перекусы до сада.

Педагог-психолог даёт короткие алгоритмы действий.

7. Заключение и памятки (5 минут)

Подведение итогов: от родителей зависит 70% успеха адаптации, но это временный этап.

Раздача памяток:

«5 фраз, которые нельзя говорить ребёнку про детский сад» (приложение 1);

«Чек-лист готовности к саду» (приложение 2).

Обратная связь: что было самым полезным (смайлики на стикерах клеят на плакат).

Завершающая фраза: «Ваш спокойный голос и уверенность заражают ребёнка сильнее, чем любые уговоры. Когда вы верите, что детский сад – безопасное место, и ребёнок начинает в это верить».

Литература

1. Кудрявцева, О. И. Работа психолога с детьми, родителями и педагогами в период адаптации к дошкольному учреждению / О. И. Кудрявцева // Вестник БГПУ. Серия 1. Педагогика. Психология. Филология. – 2023. – №2. – С. 42–48.

2. Есипова, Е. Г. Психологические особенности адаптации ребенка к условиям дошкольного учреждения / Е. Г. Есипова // Актуальные вопросы современной психологии : сб. науч. ст. / Витеб. гос. ун-т. – Витебск, 2022. – С. 55–60.

3. Гайсёнок, А. Н. Взаимосвязь психологической культуры матери и адаптации ребёнка к детскому саду / А. Н. Гайсёнок // Дошкольное образование: опыт, проблемы, перспективы : сб. науч. ст. XIV Междунар. науч.-практ. семинара, Барановичи, 28 марта 2023 г. / М-во образования Респ. Беларусь, Баранович. гос. ун-т ; редкол.: Н. Г. Дубешко (гл. ред.) [и др.]. – Барановичи : БарГУ, 2023. – С. 211–213.

Памятка

5 фраз, которые нельзя говорить ребёнку раннего возраста про детский сад, и объяснение, почему они вредят адаптации:

1. «Не плачь, ты же уже большой/большая»

В раннем возрасте плач – нормальная реакция на стресс. Эта фраза обесценивает эмоции ребёнка и заставляет его подавлять страх, что ведёт к психосоматике (болезни, тики, энурез).

2. «Если будешь плакать, я оставлю тебя здесь навсегда / не приду»

Прямая угроза, разрушающая базовое доверие. У ребёнка закрепляется связь: сад = место, где мама может исчезнуть навсегда. Адаптация после этого становится в разы сложнее.

3. «Смотри, Маша уже не плачет, а ты ноешь»

Сравнение с другими детьми в этом возрасте не работает как мотивация, а только усиливает чувство «я плохой/неправильный». Ребёнок не умеет брать пример, он умеет только стыдиться.

4. «Воспитательница тебя накажет, если не будешь слушаться»

Создаёт образ сада как пугающего места, а воспитателя – как карающего взрослого. Ребёнок идёт в группу уже с напряжением, вместо того чтобы искать у воспитателя защиты и поддержки.

5. «Ну почему ты такой капризный? Все дети как дети»

Фраза-обобщение, которая не даёт ребёнку выхода. Он не понимает, что конкретно от него хотят, но считает отвержение. В итоге капризы могут только усилиться – как единственный способ привлечь внимание.

Вместо этих фраз говорите коротко, уверенно, ласково:

«Я вижу, тебе грустно. Я тоже буду скучать. Но после сна я приду».

«Ты можешь поплакать, я подожду минуту, а потом пойдём знакомиться с игрушками».

«В саду покушаешь, поиграешь и я за тобой приду».

Чек-лист
готовности ребёнка от 1 года до 2 лет к детскому саду

✓ Базовые навыки самообслуживания

Держит ложку, пытается есть ею.

Пьёт из чашки без крышки.

Понимает, когда мокрый/грязный (показывает или говорит «пи-пи», «кака»).

Пробует снимать штаны (для высадки на горшок).

Умеет мыть руки с помощью взрослого.

✓ Режим и разлука (ключевое для 1-2 лет)

Пробуждается утром не позже 8:00.

Дневной сон в интервале 12:30-15:00.

Может оставаться с близким знакомым взрослым (бабушка, тётя) 1-2 часа.

Переживает расставание, но успокаивается в течение 15 минут.

Принимает помощь от незнакомого взрослого в вашем присутствии (воспитатель, няня).

✓ Коммуникация и игра

Использует хотя бы 5-10 слов или лепетных обозначений («дай», «на», «ам»).

Понимает простые инструкции («принеси мяч», «иди мыть руки»).

Может играть рядом с другими детьми 10-15 минут (параллельная игра).

Не паникует от громких звуков и скопления людей.

✓ Готовность родителей (проверьте себя)

Вы не говорите ребёнку фраз («не плачь», «оставлю здесь»).

Вы готовы к тому, что первые 2-4 недели адаптации будут слёзы и болезни.

Вы спокойно относитесь к чужим синякам, царапинам.

Вы можете забирать ребёнка по первому требованию в период мягкой адаптации (укороченные дни).

У вас нет чувства вины за то, что вы отдаёте ребёнка в сад.

● Что можно «дотянуть» за 1-2 недели

Сдвинуть режим сна и еды (приблизить к режиму детского сада).

Ввести ритуал прощания (перед уходом – обнять, помахать в окне).

Отучить от пустышки (хотя бы не брать с собой в сад).

Научить показывать, где болит или чего хочет.

Перестать кормить с рук и укачивать перед сном.

Красные флаги: лучше повременить с садом

На днях был переезд; рождение брата, сестры; развод родителей и т.д.

Ребёнок не отпускает вас даже в туалет дома.

Ребёнок не спит без груди /бутылки /укачивания более 30 минут.

Итоговая формула: готовность к детскому саду – это гибкость родителей + минимальные навыки + отсутствие тяжёлого стресса в жизни семьи прямо сейчас.