Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа №1 «Образовательный центр»

имени 21 армии Вооруженных сил СССР п.г.т. Стройкерамика муниципального района Волжский Самарской области

структурное подразделение «Детский сад «Солнышко»

«АДАПТИРУЕМСЯ ВМЕСТЕ»

# (круглый стол)

Педагог-психолог:

Полева Г.П.

п.г.т. Стройкерамика 2020-2021 учебный год

**Круглый стол**

 **«Адаптируемся вместе»**

1. *Вводная часть.*

Педагог-психолог: Уважаемые родители, для проведения сегодняшней встречи мы  приготовили притчу и хотим вам ее рассказать.

Притча.

*Прожили люди жизнь неразумную, и подошли к пропасти. Дальше – гибель!*

*- Как же нам быть, кто нас спасёт? – забеспокоились люди. Пошли к мудрецу.*

*- С восходом Утренней Звезды придет Путник Вечности. Он спасёт вас! – сказал им мудрец.*

*Люди всю ночь стояли у дороги и ждали восхода Утренней Звезды; надо было встретить Путника Вечности.*

*- Нет не он… И этот не он… И тот не он… - говорили люди, видя ранних спешащих.*

*Один не был облачён в белые одежды – значит, не он. У второго не было длинной белоснежной бороды – тоже не он. Третий не держал в руках посох и не выглядел усталым – значит, и тот был не он.*

*Вот и взошла первая утренняя звезда. Где-то запел жаворонок. Где-то заплакал ребенок.*

*Но вот взошла Утренняя Звезда.*

*Люди уставились на дорогу – где Путник?*

*Где-то запел жаворонок.*

*Где-то заржал жеребенок.*

*Где-то заплакал ребенок.*

*А Путника Вечности на дороге люди не увидели.*

*Пришли к мудрецу с жалобой:*

*- Где же обещанный Путник Вечности?*

*(- А вы, уважаемые родители, догадались, кто им был)*

*- А плач ребенка вы услышали? – спросил мудрец.*

*- Но это плачь новорожденного! – ответили люди.*

*- Он и есть Путник Вечности! Он ваш спаситель!*

*Так люди увидели ребёнка – свою надежду.*

*Беседа с родителями*

- Ребенок – это и есть Путник Вечности! Именно от него зависит спасение человеческого рода. А почему? (Ответы родителей)

- Ведь именно ему жить в будущем.

 - Душа ребенка – это полная чаша *(на доске чаша, вырезанная из листа ватмана)*

- Каким вы хотите видеть своего ребенка? Какими чертами характера он должен обладать? Какими качествами вы бы хотели его наделить?

У каждого из Вас (и у меня) есть сердечко (сердечки вырезаны из ярких открыток), поместите его в чашу и назовите качество, которым вы хотите наделить вашего ребенка. (При помощи скотча родители, называя качество (добрым, умным, щедрым, сильным, справедливым, здоровым, заботливым…), приклеивают сердечко в чашу).

- Посмотрите, какая яркая, красивая душа у ребенка! А какими должны быть взрослые люди, среди которых живет ребенок, чтобы эта чаша не расплескалась, не разбилась, а стала еще богаче? (Ответы родителей)

 ( Добрыми, умными, щедрыми, сильными, справедливыми, заботливыми…)

Сегодня мы собрались с вами поговорить о самом дорогом, что у нас есть, - о наших детях. Поступление малыша в детский сад – это первый шаг в самостоятельную жизнь, который не всем дается легко. Эмоциональное состояние маленького человека и его отношение к миру имеют огромное значение в психическом развитии ребенка. Положительные эмоции создают благоприятные условия не только для режимных процессов, но и для формирования навыков поведения. Они влияют на установление социальных связей  сначала со взрослыми, а затем и сверстниками, на поддержание и развитие интереса ко всему, что происходит вокруг.

***Тема нашей сегодняшней встречи –  «Адаптируемся вместе».***

1. *Основная часть:*

      Педагог-психолог:  Для того чтобы нам было легче общаться, давайте создадим правила своей группы. Как вы думаете, какие правила нам понадобятся? Вам надо предложить свои правила, а мы их запишем на доске.

Например:

*1. Не перебивать друг друга.* Например, будет ли вам приятно общаться с человеком, который вас перебивает?

*2. Доверительный, доброжелательный стиль общения.* Такое условие необходимо, чтобы состоялся доверительный диалог.

*3. Искренность в общении.* Говорим правду или молчим.

*4. Общение по принципу "здесь и теперь",* *говорим от 1-го лица ("Я...").* Общаемся по поводу того, что переживаем мы, рассказываем о своих проблемах, а не о проблемах посторонних людей, которые сейчас на тренинге не присутствуют.

*5. Помним, что поведение человека и его личность - это не одно и то же.* Каждый из нас индивидуален, не следует критиковать личность другого. Можно оценивать только его высказывания и поступки.

*6. Стараемся видеть сильные стороны выступающего.*

 Игра на сплочение " Встреча руками"

Педагог-психолог: Встаньте, пожалуйста, в круг так, чтобы Ваши руки могли встретиться. Закройте глаза. По команде ведущего пусть Ваши руки:

1.     сначала найдут друг друга;

2.     познакомятся;

3.     проявят симпатию;

4.     потанцуют;

5.     подерутся;

6.     помирятся;

7.     попрощаются.

Молодцы, садитесь на свои места. Ответьте на вопросы:

* Легко ли было выполнить это упражнение?
* Что мешало?

Также это упражнение направлено на сплочение нашей команды.

*Упражнение - визуализация «Воспоминания»*

Педагог-психолог: Попробуйте вспомнить свои первые детские впечатления о детском саде, о школе. Расскажите о них (воспоминания и рассказы родителей).

Ведущий подытоживает общий настрой группы и фиксирует различные проявления настроения участников.

Педагог-психолог: Уважаемые родители, думаю, вы согласитесь с тем,  что подсчитать количество адаптационных периодов в жизни человека точно невозможно и испытывать процесс адаптации каждый человек может в течение одного дня не один раз. Но можно выделить следующие, наиболее яркие ситуации, требующие приспособления ребенка к смене жизненных обстоятельств:

* Поступление в детский сад.
* Переход из одной группы в другую.
* Длительная болезнь.
* Длительный отпуск.
* Смена педагога.
* Появление нового ребенка в группе сверстников.

Адаптация — приспособление к условиям окружающей среды. Психологическая адаптация предполагает, что человек находится в гармонии с самим собой, партнерами по общению и окружающим миром в целом. (*Краткое сообщение  педагога-психолога об адаптации).*

*Как выдумаете, какие психофизические реакции могут быть характерны для ребенка в период адаптации?*

Идет обсуждение, в конце которого ведущий подводит итог.

        Психофизиологические реакции ребенка в период адаптации:

* Беспокойство
* Страх
* Заторможенность (повышенная возбудимость)
* Капризность
* Раздражительность
* Упрямство

*Упражнение "Грецкий орех"*

Педагог-психолог: Сейчас я перед вами из мешочка высыплю грецкие орехи, и каждый возьмет себе по одному. Вам дается 1 мин, чтобы вы его рассмотрели, обратили внимание на его размер, форму, цвет, рисунок прожилок, дефекты, т. е. запомнили свой орех, чтобы затем его найти. *(В центре круга из мешочка высыпаются орехи по числу участников, родители их разбирают)*

Педагог-психолог:   Теперь я пройду по кругу и соберу в мешочек орехи. Перемешаю. Высыплю обратно на стол. Найдите, пожалуйста, каждый свой орех.

*(Участники выполняют задание.)*

Педагог-психолог:   Ответьте, пожалуйста, на вопрос:

* По какому принципу вы нашли свой орех? (Цвет, форма, размер, дефекты и т. д.)

На первый взгляд все орехи похожи, но если приглядеться — одинаковых нет, а все очень разные и индивидуальные. Так и люди, и в частности дети, очень разные, запоминающиеся, у каждого свои неповторимые "черточки". Нужно их только почувствовать и понять.В зависимости от темперамента, индивидуальных особенностей и предварительных мероприятий, проводимых родителями в период адаптации, ребенок по-разному привыкает к детскому саду.

*Как вы думаете, какие дети адаптируются сложнее всего к детскому саду?*

(Идет обсуждение, в конце которого педагог-психолог подводит итог).

Гораздо труднее и дольше адаптируются дети:

* являющиеся единственными в семье;
* чрезмерно опекаемые родителями или бабушками;
* привыкшие к тому, что их капризам потакают;
* пользующиеся     исключительным     вниманием взрослых;
* не имеющие элементарных навыков самообслуживания;
* неуверенные в себе;
* страдающие ночными страхами;
* эмоционально неустойчивые;
* пережившие психологическую травму;
* с ярко выраженными дефектами (в более старшем возрасте);
* чьи родители слишком сильно переживают за ребенка в связи с необходимостью отдать его в детский сад

      *Упражнение «История имени ребенка».*

Родителям предлагается назвать имя своего ребенка и охарактеризовать его по первой букве имени. Например: Женя:  Ж – жизнерадостный И – интересный и т.д.

        *Игра "Какой он – мой ребенок"*

 Педагог-психолог раздаёт детские «ладошки» (контур руки) и предлагает написать на каждом пальчике как они называют ребёнка дома. В центре ладони можно изобразить символ, кем он является в семье. «Ладошки» приклеиваются на ленточку, получается своеобразный хоровод.

  *Упражнение «Моя семья - Мое солнышко»*

Педагог-психолог: Нарисуйте свою семью «кружочками», обозначьте каждого члена семьи.

После завершения работы дается краткая интерпретация теста.

Пририсуйте к одному из кругов лучики, напишите на лучиках качества этого человека.

*3.Рефлексия*

Педагог-психолог: А теперь давайте подведем итоги нашей сегодняшней встречи. Выполним рефлексию, т. е. отслеживание своих чувств и эмоций по поводу круглого стола.

Прошу каждого, передавая мячик, высказаться о том:

* что он узнал сегодня;
* было ли для него это полезно;
* какие чувства он испытывает в данный момент и испытывал в момент самого круглого стола;
* что он хотел бы еще узнать.

 Спасибо за ваше внимание и до новых встреч.

 Использование интернет-источников:

 https://znanio.ru/media/adaptiruemsya-vmeste-2539044