**Семинар-практикум «Шаги навстречу»**

**для воспитателей групп раннего возраста**

**Цель:** расширить и структурировать имеющиеся у педагогов знания о работе с детьми 2-3 лет в период адаптации.

Материал: теннисные мячики (по 5-6 штук для каждого участника), доска, маркеры, кукла Петрушка, погремушки, плюшевые мишки, колокольчик, мяч, бумага, ручки, бейджи.

**Психолог.** Добрый день, дорогие коллеги! Я рада вас всех сегодня видеть. Надеюсь, что вы интересно и полезно проведете здесь время.

Посмотрите какой сегодня день. Я улыбнусь вам, и вы улыбнитесь друг другу: как хорошо, что мы сегодня здесь вместе. Мы спокойны и добры, приветливы и ласковы. Мы здоровы. Что мы пожелаем сегодня…(называются имена присутствующих, вспоминаются их заслуги). А что вы хотите пожелать мне? (ответы). Вдохните глубоко и со вздохом забудьте обиды, злобу, беспокойство. «Выдохните» из себя свежесть и красоту белого снега, тепло солнечных лучей, чистоту рек. Я желаю вам хорошего настроения и бережного отношения друг к другу.

Мы собрались сегодня с вами, чтобы поговорить о маленьких детях, которые только-только пришли к нам в садик. А чтобы лучше их понять на нашей встрече мы сами иногда будем становиться детьми. Придумайте себе такое имя, каким вы хотели бы называться сегодня. Представьтесь, пожалуйста, и запишите новое имя на бейдже. Я буду иногда играть роль воспитателя.

**Упражнение «Погружение в детство»**

**Цели:** активизировать впечатления раннего детства, прочувствовать эмоциональное состояние ребенка в возрасте 2-3 лет.

**Психолог.** «Сядьте удобнее, ноги поставьте на пол так, чтобы хорошо чувствовалась опора, спиной обопритесь о спинку стула. Закройте глаза, прислушайтесь к своему дыханию, оно ровное и спокойное. Почувствуйте тяжесть в руках, в ногах.

Представьте себя в детстве, в то время, когда вы были маленькими. Представьте теплый весенний день. Воздух терпкий, пряный, пахнет смолянистыми тополиными почками. Деревья покрываются первыми листочками, и такие высокие, что кажется, своими верхушками достают до неба. Вам два или три года. Вы идете по улице. Как вы выглядите? Посмотрите, что на вас надето, какая обувь, какая одежда. Вам весело, вы идете по улице, рядом с вами близкий человек, посмотрите, кто это, вы берете его за руку и чувствуете его теплую нежную руку. Получается у вас представить себя маленьким ребенком. Расскажите, что вы чувствуете? Давайте запишем ваши чувства в тетрадях или на доске».

**«Упражнение «Я иду в детский сад»**

**Цель:** прочувствовать эмоциональное состояние ребенка, пришедшего первый раз в детский сад.

**Психолог.** «Закройте глаза. Представьте, что мама ведет вас первый раз в детский сад. Вы входите в ярко освещенную комнату, видите высокую тетю, незнакомых мальчиков и девочек. В комнате очень шумно. Рядом с высокой тетей стоит девочка, плачет и зовет маму. Тетя ласково зовет вас войти, вы оборачиваетесь, чтобы взять маму за руку… а мамы нет. Что вы почувствовали в этот момент? О чем подумали?

**Упражнение «Теннисные мячики»**

**Цель:** прочувствовать тяжесть эмоционального переживания ребенком начала посещения детского сада.

**Психолог.** Посмотрите шарики в моей корзине – это трудности, с которыми сталкивается ребенок, пришедший в детский сад. Я раздам их вам (раздают шарики). Я раздаю вам:

-ощущение одиночества от отсутствия близких людей в течение «бесконечного времени», и «неизвестно, заберут ли меня домой»;

-незнакомую обстановку;

-незнакомых взрослых, мальчиков и девочек;

-недостаточно развитые навыки самообслуживания (неумение кушать или неаккуратность во время этого процесса, неумение или стеснение попроситься на горшок, неумение одеваться и т.д.);

-новый режим дня.

Удобно ли вам в руках держать столько шариков? Что вы чувствуете если они падают? Что вам хочется сделать?

Давайте вместе назовем те изменения, которые происходят в поведении и настроении малыша, пока он привыкает к детскому саду.

**Отрицательные эмоции.** Неизбежные спутники малыша в период адаптации к детскому саду. Ребенок напоминает в это время пришельца: он то сидит, как окаменелый, не отвечает на вопросы, не идет на контакт, то вдруг начинает бегать по группе, вырывается из рук воспитателей и нянь, постоянно подбегает к дверям, дожидаясь прихода родителей.

**Слезы.** Малыш часто плачет – от временного хныканья до постоянного, почти непрекращающегося плача. А иногда даже плачет «за компанию» с другими детьми.

**Страх.** Ребенок боится многого: незнакомой обстановки, новых людей – воспитателей, порой и сверстников, а больше всего – того, что мама не придет за ним и не заберет его обратно домой. И эти страхи служат источниками стресса, спусковыми механизмами стрессовых реакций.

**Гнев, агрессия.** Это стрессовые реакции, выливающиеся во всевозможные конфликты и даже драки между новоиспеченными воспитанниками в детсадовской группе. Нужно понимать, что в это тяжелое для себя время ребенок очень раним, поэтому вспышки гнева порой проявляются «из ничего», без поводов. Поэтому разумно их игнорировать, а разбирать проблемные ситуации в спокойные моменты.

**«Развитие вспять».** Часто бывает, что малыш, прекрасно обученный всем социальным навыкам – самостоятельно есть, мыть руки, одеваться, справлять нужду в специально отведенное для этого место, совсем забывает о своих умениях. И кормят теперь его с ложечки, и штанишки сырые меняют.

**Речевое развитие** не только тормозится, но временно деградирует. Вдруг выясняется, что ребенок помнит только глаголы и междометия.

**Познавательная активность и обучаемость затормаживаются.** Лишь ненадолго воспитатели могут завлечь малыша чем-то новым, но интерес быстро проходит.

**Коммуникабельность.** Даже если ребенок ранее легко «сходился» со сверстниками – сейчас у него не хватает моральных сил весь день находиться в группе назойливых, невыносимых, вечно орущих и не умеющих себя вести детей. Только когда он привыкает к новому кругу общения – налаживает новые контакты, тогда адаптационный кризис пойдет на убыль.

**Сон и аппетит.** Дневной сон, к которому малыш привык дома, в саду во время адаптации сбивчив, порой ребенок не ложится спать вообще. Аппетит тоже оставляет желать лучшего, если не отсутствует совсем.

 Малыш, оказавшись в новой обстановке с незнакомыми детьми и взрослыми, испытывает волнение, тревогу, страх, гнев. Ребенок переживает: «Как я без мамы? Не бросили ли меня?». Детям кажется, что если мама ушла, то это навсегда, так как особенность детской психики в том, что дети живут текущим моментом. Привыкание к детскому саду – процесс непростой. Адаптивные возможности дошкольника ограничены, и если привыкание протекает тяжело, малыш может заболеть. Чтобы снизить эмоциональное напряжение, необходимо переключить его внимание на деятельность, которая приносит ему удовольствие – на игру, а также создать условия для возникновения доверия между воспитателем и ребенком.

Основная задача игр в этот период – формирование эмоционального контакта, доверия детей к воспитателю. Ребенок должен увидеть в воспитателе доброго, всегда готового прийти на помощь человека (как мама) и интересного партнера в игре. Эмоциональное общение возникает на основе совместных действий, сопровождаемых улыбкой интонацией, проявлением заботы к каждому малышу.

Лучше, если первые игры будут фронтальными, чтобы ни один ребенок не чувствовал себя обделенным вниманием. Инициатором игр всегда выступает взрослый.

Поделитесь, какие игры вы используете для создания теплой атмосферы в группе? (участники делятся опытом). Давайте поиграем в эти игры.

**Игра «Иди ко мне»**

**Психолог.** Я воспитатель. Я встречаю малыша, который пришел в детский сад. Здравствуй, Алиночка! Иди ко мне,моя хорошая! (воспитатель обнимает ребенка). Ах, какая ко мне хорошая Алина пришла! (Игра повторяется). Что вы почувствовали, когда воспитатель вас встретил?»

**Игра «Пришел Петрушка»**

**Материал:** кукла Петрушка, погремушки, плюшевые мишки.

**Психолог.** Ребята, к вам в гости пришли Петрушка и мишки. Поиграем с ними. Посмотрите, какой Петрушка веселый и смешной. На нем красная рубашка и колпачок с колокольчиком. Петрушка принес с собой сундучок. А что там? Погремушка (гремит погремушкой). Ребята, у нашего Петрушки полный сундучок погремушек. Возьмите погремушки себе. Давайте послушаем, как они звучат – бренчат.

Мишка – мягкий и пушистый. Как хочется обнять его. (Психолог берет его в руки обнимает и кружится с ним). Алиночка, тоже возьми себе мишку, и ты Машенька….Давайте обнимем мишек и покружимся с ними.

*«Я кружусь, кружусь, кружусь,*

*А потом остановлюсь.*

*Быстро-быстро покружусь, тихо-тихо покружусь,*

*Я кружусь, кружусь, кружусь*

*И на землю повалюсь».*

**Игра «Хоровод»**

**Психолог.** А теперь, ребята, давайте возьмемся за ручки, поводим хоровод.

*Вокруг розовых кустов,*

*Среди травок и цветов,*

*Водим, водим хоровод.*

*Как заканчиваем круг,*

*Дружно прыгаем мы вдруг.*

**Игра «Поезд»**

**Психолог.** Ребята, а вы знаете что такое «поезд»? Вы видели когда-нибудь поезд? Давайте поиграем: я буду паровозом, а вы вагончиками.(Участники встают держась друг за друга). Поехали. Чу-чу-чу. Остановка. Теперь паровозик снова поехал. Устали? Понравилась вам игра?

 **Психолог.** Дети двух-трехлетнего возраста еще не испытывают потребности в общении со сверстниками. Они могут с интересом наблюдать друг за другом, прыгать, взявшись за руки, и при этом оставаться совершенно равнодушным к состоянию и настроению другого ребенка. Взрослый должен научить их общаться, и основы такого общения закладываются именно в адаптационный период.

**Игра «Передай колокольчик»**

**Психолог.** Ребята, посмотрите, что это такое? Правильно, колокольчик. Послушайте, как он звенит. Динь-динь-динь. Тот, кого я позову, будет звенеть колокольчиком. Маша, иди, возьми колокольчик. (участник становится на место воспитателя). Маша, позвени колокольчиком, позови мальчика или девочку. Позови по имени или покажи рукой.

**Игра «Позови»**

**Психолог.** Вот так мяч. Какой красивый, круглый, яркий. Алиночка, иди сюда, давай поиграем мячиком – покатаем его. Ты мне, а я тебе. Я играла с Алиной. Алина, с кем ты хочешь играть? Позови.

**Психолог.** В особом внимании и индивидуальном подходе нуждаются робкие, застенчивые дети, чувствующие себя дискомфортно в группе. Облегчить их душевное состояние, поднять настроение можно «пальчиковыми» играми. Кроме того эти игры обучают согласованности и координации движений.

**Игра «Кто в кулачке»**

**Психолог.** Друзья мои, посмотрите на мои ручки. У меня есть пальчики (раскрыть кисти рук и пошевелить пальцами). Ну-ка, покажите свои ручки. А пальчики. Теперь я сожму плотно кулачки – так, чтобы большие пальцы оказались внутри. (показывает как это сделать). Сожмите кулачки.

*Кто залез ко мне в кулачок?* Сжать пальцы в кулак

*Это может быть, сверчок?*

*Ну-ка. Ну-ка, вылезай.* Выставить вперед большой палец

*Это пальчик? Ай-ай-ай.*

**Психолог.** А какие вы знаете пальчиковые игры? (ответы)

Чтобы ребенок почувствовал себя спокойнее, нужно направлять его внимание на телесные ощущения – потрогать, погладить. Включение телесных ощущений снижает тревожность ребенка и позволяет установить контакт. Сначала этот контакт через совместно переживаемые телесные ощущения (я чувствую то же, что и ты), а затем и через непосредственные телесные прикосновения, когда мы касаемся ручки ребенка, а он касается нашей ладони. Если ребенок прикоснулся к взрослому, если нам удалось установить и удержать с ним зрительный контакт, можно считать, что первый этап установления отношений пройден. Если не удается самостоятельно установить отношения с ребенком, надо попытаться сделать это через родителей.

**Игра «Тополиный пух»**

**Цель:** снятие беспокойства, тревоги.

**Психолог.** Я предлагаю сейчас вам выбрать себе пару. Один из вас будет играть роль ребенка, другой – воспитателя. Пусть «ребенок» примет удобную для него позу. «Воспитатель начнет с мягких, нежных, медленных прикосновений к телу. Пусть ваши прикосновения будут хаотичными. Прикоснитесь к голове, затем к пяточке. Пока одна ваша ладонь лежит на теле «ребенка». Другая плавно переносится на новое место, например на локоточек, а затем на животик.

А теперь поменяйтесь ролями.

Успешность и действенность этого упражнения зависит от соблюдения следующих принципов:

1. Не суетитесь. Любые прикосновения, любые взаимодействия с телом должны быть спокойными, вы должны быть внутренне умиротворенными.
2. Все прикосновения, движения, взаимодействия с телом должны быть минимальными по силе и амплитуде.
3. Очень важна внутренняя готовность к работе с телом. У вас должны быть не только нежные руки, но и спокойное, уравновешенное состояние. Вы – одно целое с «ребенком», который чутко реагирует на малейшие изменения вашего настроения. Лучше не делать того, к чему вы не готовы. Живите в том, что вы делаете. Лишь в этом случае упражнение будет максимально эффективным.

**Деролинг.** Воспитатели, исполнявшие роль детей, проговаривают: «Я не ребенок я …(имя собственное).

**Вопросы для обсуждения:**

Что вы почувствовали, когда были «ребенком» и «воспитателем»?

Какая роль была вам по душе?

Что понравилось?

**Психолог.**

Важны не только телесные поглаживания, но и душевные. Психологические поглаживания необходимы каждому человеку для того, чтобы ощущать себя любимым, нужным, успешным.

**Игра «Солнышко»**

**Цель:** психологические поглаживания ребенка.

**Психолог.**

Посмотрите, что – то наша Мария Алексеевна совсем замерзла. Давайте поиграем в игру «Солнышко» и согреем ее все вместе. Встанем в круг, а Мария Алексеевна – в центр. Я раздам вам по одному цветному карандашу – это лучик солнца. Подарим его Марии Алексеевне с добрыми словами, скажем о том, что нам нравится в ней. (показать пример, сказав одно предложение-комплимент и отдав лучик). А вы, Мария Алексеевна, не забудьте сказать «спасибо». (Участники по кругу отдают свой карандаш и говорят что-то хорошее).

**Примечание.**У присутствующих тоже может возникнуть желание побыть «отогреваемыми», оказаться в центре внимания. Можно предоставить им эту возможность, повторив игру.

**Психолог.**

Дорогие, коллеги, подскажите, а как можно успокоить плачущего малыша? (ответы). Очень интересные идеи. А еще нам могут помочь потешки и журилки.

*Го-ро-шин-ки.*

*Не-про-шен-ки.*

*Откуда вы взялись?*

*Трамваем или поездом?*

*До Маши добрались?*

*Нет, портить настроение никто вас не просил!*

*А может, мы не плакали,*

*А дождик моросил?*

*А по речке Слез*

*Ходит па-ро-ход,*

*Вытирает нос,*

*Только нос – не тот:*

*Нос у нас был маленький,*

*Нос у нас был – пуговкой,*

*А теперь вот – аленький,*

*Да еще распух вот он!*

*Ну да это не беда,*

*Слезы высохнут – тогда*

*Будет снова нос как нос,*

*Просто нос не любит слез*. Н.Пикулева

Дети верят в чудеса. Их мир тонок и открыт для сказок. В сказках ребенок находит отголоски своей собственной жизни, понимает, что он не одинок и, как главный герой, может справиться с любым своим страхом и проблемой. Все люди умеют сочинять сказки, это часть человеческой природы. Возможно, ваша сказка согреет душу ребенка, заставит его улыбнуться и поверить, что у него все будет отлично. Давайте, сейчас вместе сочиним сказку для детей, впервые переступивших порог детского сада. Не забудьте, что в конце сюжета главного героя обязательно забирает домой мама – это закрепляет представление ребенка о том, что мама непременно придет за ним.

Психолог. Наша встреча подходит к концу. Мы узнали много нового о себе и детях, пришедших в детский сад. Как вы себя чувствуете? Расскажите, что было для вас особенно полезным?

Большое спасибо вам, дорогие коллеги. Спасибо, что вы поделились своим опытом воспитания. Надеюсь, что ваши поступки и успехи, напряженный душевный труд, который вы демонстрировали на занятиях, найдут отражение в понимании своих детей и себя. Успехов Вам.