**Тренинг для педагогов «Преодоление стресса в период адаптации детей ДОУ»**

**Цель –** ознакомление педагогов со всеми сторонами адаптационного периода, способствующее преодолению стресса самих педагогов.

**Задачи**:

- познакомить педагогов с путями преодоления адаптационного периода всех участников образовательного процесса;
- способствовать проявлению со стороны педагогов эмпатии к воспитанникам и их родителям;
- создать благоприятные условия для продуктивной работы над собой;
- совершенствовать развитие личностных качеств, стабилизируя внутреннюю душевную гармонию;
- способствовать созданию гармонизации в триаде «родитель – педагог – ребенок».

**Участники:** воспитатели групп младшего дошкольного возраста, в которых дети проходят период адаптации.

**Продолжительность**: 30-40 минут

**Ход тренинга**

**Вступление**

Добрый день, дорогие коллеги! Я рада вас видеть. Надеюсь, что сегодняшний тренинг будет для вас интересным и полезным.

Прошу вас сесть удобно. Вдохните глубоко и с медленным выдохом забудьте обиды, злобу, беспокойство. Теперь с глубоким вдохом вберите в себя хорошее настроение, бодрость, энергию. Я желаю вам хорошего настроения и бережного отношения друг к другу.

Мы собрались здесь сегодня, чтобы разобрать процесс адаптации со всех сторон. Адаптации дают много определений, и она свойственна для всех нас в те или иные периоды жизни. Адаптация, в первую очередь, это выход из зоны комфорта. И если взрослым периодически приходится выходить из своей зоны комфорта, то дети младшего дошкольного возраста сталкиваются с таким впервые, и не знает, как справиться с подобным. Когда дети впервые попадают в детский сад, с адаптацией сталкиваются все: дети, их родители и даже сами воспитатели. Выходить из зоны комфорта в этот момент

приходится всем. Детям, т.к. их разлучают с родителями и вводят в новую социальную среду, незнакомую им. Родителям, т.к. многие из них проводили с детьми всё свое время, и отдать своё сокровище в чужие незнакомые руки тоже тяжело; некоторым родителям, помимо этого, тяжело осознавать, что их ребенок – отдельная личность, а не одно целое с родителем, и отлучить ребенка от матери иногда бывает довольно сложно. Воспитателям тоже приходится адаптироваться к вновь прибывшим детям и выходить из своей зоны комфорта, выпуская тех детей, с которыми проработали год, два, три…и заново привыкать к новым, еще незнакомым маленьким личностям и, конечно же, их родителям.

Именно поэтому, наш сегодняшний тренинг я решила посвятить не только детям, проходящим через сложности адаптации, но и вам, педагогам. Сегодня мы постараемся немного времени уделить и тому, и другому.

**Часть 1. Дети.**

Дети, которые впервые попали в детский сад, сталкиваются с рядом трудностей.

- ощущают одиночество и отсутствие близких людей в течение «бесконечного времени» - и «неизвестно, заберут ли меня домой»

- находятся в неизвестной обстановке, с незнакомыми взрослыми, мальчиками и девочками

- у многих недостаточно развиты навыки самообслуживания (не умеют или неаккуратно кушают, не умеют или стесняются попроситься на горшок, не умеют одеваться и т.д.)

- сталкиваются с новым режимом дня.

Давайте вместе подумаем, и назовем те изменения, которые происходят в поведении и настроении ребенка, пока он привыкает к детскому саду *(ОТВЕТЫ УЧАСТНИКОВ)*

1) Отрицательные эмоции
2) Слезы
3) Страх
4) Гнев, агрессия
5) Развитие вспять
6) Сон и аппетит

Малыш, оказавшись в новой обстановке, испытывает тревогу, стресс, волнение, гнев. Ребенок переживает: «Как же я без мамы? Не бросила ли она меня?». Детям кажется, что если мама ушла, то это навсегда, ведь особенность детской психики в том, что они живут текущим моментом.

Главная задача воспитателя в этот период влиться в доверие к ребенку. Встреча с воспитателем в группе является одним из ключевых моментов. Давайте попробуем проиграть этот момент встречи ребенка.

***Игра «Иди ко мне»***

Психолог. Я – воспитатель. Я встречаю малыша, который пришел в детский сад. Здравствуй, Алиночка! (ласково). Иди ко мне, моя хорошая! Когда ребенок подходит, воспитатель обнимает его «Ах, какая ко мне хорошая Алиночка пришла!».

Теперь другая сторона медали: Малыш заходит в группу, мнется на пороге. Воспитатель издалека повышенным тоном говорит: «Здравствуй, Алина. Ты чего там стоишь? Проходи скорее!».

*У участника, играющего роль «малыша» спрашивают, что он почувствовал в одном и в другом случае.*

Также, в работе с детьми в период адаптации, и не только, следует следить за своей интонацией. Дети в этом возрасте очень восприимчивы. Они зачастую не могут понять, что вы повысили голос на одного из детей. Часто ребенок, на которого голос не повышали, может принять удар на себя, и заплакать. Либо просто испугаться негативных ноток в вашем голосе.

**Упражнение «Общение»**

*Раздайте педагогам карточки с вариантами обращений к детям. Рядом с каждой фразой укажите интонацию, с которой педагоги должны будут их произнести.*

Я предлагаю вам разделиться по парам, и сказать по очереди друг другу, глядя в глаза, фразы:

***Ты играл с этой игрушкой! Отнеси ее на место!!!***

(На повышенных тонах.)

***Ты играл с этой игрушкой? Отнеси ее на место.***

(Спокойным голосом.)

***Зачем ты так сделала?!!! Это просто невыносимо!!!***

(На повышенных тонах.)

***Мне неприятно, что ты так сделала, ты хорошая девочка, но поступила плохо, пожалуйста, будь в следующий раз аккуратнее.***
(Спокойным голосом.)

Педагог-психолог: Проследите за своими ощущениями, когда слушаете и когда говорите. Часто сложно говорить спокойно, и в некоторых случаях это не сработает. Но постоянно отдавайте себе отчет, когда повышенный тон идет на пользу, а когда нет. Отношения с людьми зарождаются и интенсивно развиваются в дошкольном возрасте. Если дети не внимательны и грубы по отношению друг к другу, они испытывают сложности во взаимодействии, не могут поддержать и развить установившийся контакт.

**Часть 2. Воспитатели.**

Как уже было сказано мною ранее, адаптироваться к новым воспитанникам приходится еще и педагогу. Этот период для педагога не менее волнительный. Воспитатель только знакомится с новыми детьми, их родителями, зачастую переживает из-за каких-либо сложных ситуаций. И в этот момент главное - осознать свои эмоции и чувства, не навредить себе или окружающим.
Именно поэтому, в начале работы над собой мне хочется предложить вам избавиться от негативных чувств, которые имеются у вас на данный момент.

**Упражнение «Мусорная корзина»**

*Раздайте воспитателям листочки и ручки, в центр круга ставится мусорная корзина.*

Психолог обращается к участникам с просьбой написать на бумаге те негативные эмоции, которые имеются в настоящий момент у участников (каждый указывает свои эмоции). После этого бумажки выбрасываются в мусорную корзину.

Психолог спрашивает, кто хочет поделиться и рассказать другим участникам содержание своей записки.

В конце упражнения корзина убирается в сторону (но на видное место).

После того, как мы избавились от негативных чувств, предлагаю снять мышечное и эмоциональное напряжение, постараться расслабиться.

**Упражнение «Муха»**

Психолог: « Сядьте удобно: руки свободно положите на колени, плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте, что на ваше лицо пытается сесть муха. Она садится то на нос, то на рот, то на лоб, то на глаза. Ваша задача: не открывая глаз, согнать назойливое насекомое, с помощью лицевых мышц».

**Упражнение «Автомойка»**

Воспитатели  становятся в две шеренги лицом дуг к другу. Первый человек становится «машиной», последний – «сушилкой». «Машина» проходит между шеренгами, все ее моют, поглаживают, бережно и аккуратно потирают. «Сушилка» должна его высушить – обнять. Прошедший «мойку» становятся «сушилкой», с начала шеренги идет следующая «машина».

**Упражнение "Посещение зоопарка"**

Встаньте, пожалуйста, друг за другом (паровозиком по кругу). Педагог-психолог становится позади последнего из участников и рассказывает о посещении зоопарка, массируя спину тому, кто стоит впереди. Остальные повторяют за педагогом-психологом, по кругу делают массаж друг другу.

1. В зоопарке утро. Служащий зоопарка чистит граблями дорожки *(при помощи пальцев делать по спине движения сверху вниз, справа налево).*
2. Затем он открывает ворота зоопарка *(ребрами ладоней проводить направо и налево от позвоночника).*
3. Приходят в зоопарк первые посетители *(при помощи кончиков пальцев "сбегать" вниз по спине).*
4. Они идут к вольеру с жирафами и смотрят, как они радостно прыгают *(короткие, но сильные хлопки по спине крест-накрест).*
5. Рядом находится загон со львами. Сейчас им раздают корм, и львы с жадностью едят мясо (двумя руками мять шею и лопатки).
6. Затем посетители идут к пингвинам, которые весело скользят в воду *(медленно провести ладонями вниз по спине рядом с позвоночником, но не по позвоночнику).*
7. Слышатся сильные прыжки кенгуру *("топать" кончиками пальцев по спине).*

8. Рядом находится вольер со слонами. Они медленно ходят по вольеру *(медленно и сильно нажимать кулаками на спину).*
9. А сейчас посетители идут в террариум со змеями. Змеи медленно ползают по песку *(делать ладонями движения, похожие на змеиные).*
10. Вот крокодил открывает свою пасть и хватает еду *(коротко и сильно щипать руки и ноги).*
11. А вот и колибри прилетела в гнездо и устраивается там поудобнее *(запустить пальцы в волосы и слегка подергать их).*
12. Вот прогулка подошла к концу. Посетители зоопарка идут к выходу и садятся на скамейку *(кончиками пальцев пробежать по спине и положить обе руки на плечи; почувствовать дыхание партнера)*

**Рефлексия**

**Упражнение «Волшебная шкатулка»**

Воспитателям предлагается достать по одной записке из волшебной шкатулки (вазы, мешочка), которая подскажет им, что на них ожидает сегодня или что им нужно сделать в ближайшее время.

Варианты пожеланий:
- Тебе сегодня особенно повезет!
- Жизнь готовит тебе приятный сюрприз!
- Наступило время сделать то, что ты постоянно откладываешь!
- Люби себя такой, какая ты есть, - неповторимой!
- Сделай себе подарок, ты на него заслуживаешь!
- Сегодня с тобой вместе радость и спокойствие!
- Сегодня твой день, успехов тебе!
- Все твои желания и мечты реализуются, поверь в это! и т.д.

• Наступило время сделать то, что ты постоянно откладываешь!
• Люби себя такой, какая ты есть, — неповторимой!
• Все твои желания и мечты реализуются — поверь в это!
• Мои мысли помогают мне реализоваться в жизни.
• Обстоятельства моей жизни — материал для успеха.
• Я извлекаю пользу из любых ситуаций.
• Моя жизнь — путь творческого раскрытия.

**Упражнения, которые помогут справиться с раздражением и расслабиться**

УПРАЖНЕНИЕ «ЛИМОН»

Сядьте удобно. Свободно положите руки на колени ладонями вверх. Опустите плечи и голову. Закройте глаза. Представьте, что в правой руке у вас лежит лимон. Медленно сжимайте его, пока не почувствуете, что «выжали» весь сок. Расслабьтесь. Запомните ощущения. Теперь представьте, что вы держите лимон в левой руке. Повторите упражнение. Вновь расслабьтесь и запомните ощущения. Выполните упражнение одновременно двумя руками. Расслабьтесь, насладитесь состоянием покоя.

УПРАЖНЕНИЕ «СОСУЛЬКА»

Встаньте и закройте глаза. Поднимите руки. Представьте, что вы сосулька или мороженое. Напрягите все мышцы тела. Запомните эти ощущения. Замрите в этой позе на две минуты. Теперь представьте, что на вас светит солнце. Вы медленно начинаете таять. Постепенно расслабляйте мышцы рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног. Запомните ощущения. Чтобы полностью расслабиться, можете повторить упражнение несколько раз. Попробуйте выполнить упражнение дома, лежа на полу.

УПРАЖНЕНИЕ «ОСТАНОВИТЕСЬ И ПОДЫШИТЕ»

Когда вторгаются нежелательные мысли, и вы нервничаете, представьте свой голос, который четко приказывает: «Остановись!» Переключите внимание на дыхание. Дышите животом медленно и глубоко. Положите руку на живот и убедитесь, что дышите правильно. Начните считать каждый выдох. Раз, два, три, четыре. Считайте до четырех, и опять сначала. Думайте только о дыхании. Продолжайте, пока не расслабитесь.

Подготовила: педагог-психолог Бойко О.А.