**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**«ДЕТСКИЙ САД № 206»**

**Тема консультации:**

 **«Адаптация ребёнка к детскому саду: рекомендации родителям»**

Подготовила:  педагог-психолог

первой квалификационной категории:

Калиниченко Наталия Васильевна

г.Ярославль

Цель: оказание консультативной психолого-педагогической помощи родителям воспитанников, впервые идущих в детский сад.

Задачи:

1. Информировать об особенностях процесса адаптации

2. Дать рекомендации, облегчающие процесс адаптации младших дошкольников

Ход консультации

Адаптация – это процесс привыкания организма к новым условиям, к которым необходима подстройка (изменение) всего организма. Другими словами, ребенок (его организм и психика) испытывают стресс.

Что нового появляется у ребенка при поступлении в детский сад?

А) помещение, окружающая среда

Б) игры и игрушки

В) правила

Г) режимные моменты

Д) чужие люди (новый «значимый взрослый» и ровесники)

Е) длительное отсутствие родителей рядом

Всё это и привыкание к нему – достаточно энергоемкий процесс, поэтому в период адаптации минимизировать все факторы, «оттягивающие» энергию. Неврологи называют это «охранительным режимом» нервно-психического состояния ребенка. В чем этот режим заключается?

1. уменьшить посещение общественных мест ( ТЦ, батутные и игровые центры и тд)
2. снизить частоту взаимодействия с другими людьми ( временно сократить визиты гостей и тд)
3. убрать интеллектуальные нагрузки (временно прекратить посещение «развивашек» и кружков, не начинать ходить в новые)
4. увеличить время, проводимое на свежем воздухе (ходить пешком в тихих, безлюдных местах)

Этапы адаптация

Адаптационный период можно разделить на три условные фазы:

1. подготовительная
2. основная
3. завершающая

На каждом этапе ребенку можно и нужно помогать, процесс адаптации – это совместный труд родителя и воспитателя, поэтому необходимо учитывать особенности режимных моментов в ДОУ и оставаться «в контакте» с воспитателями (рассказывать о домашних привычках и личных особенностях ребенка, не игнорировать рекомендации, обсуждать свои тревоги и тд).

Подготовительная фаза: рекомендации.

1. До начала посещения ДОУ включить путь прогулок мимо детского сада, рассматривать оснащение участков, смотреть на гуляющих детей,
2. Рассказывать о детском садике. Здесь важно говорить не только о том, в саду играют и веселятся, важно отмечать и другие стороны: в детском саду ребята занимаются, познают новому, а также учатся разным правилам, взрослеют. Формировать у ребенка четкое представление о саде и необходимости его посещения.
3. Включать в общение с ребенком игры и сказки на тему детского сада (например, психотерапевтические сказки «Как Зайка пошел в детский сад»)

Основная фаза: рекомендации.

1. Четкое соблюдение режима дня (как в детском саду, так и дома, даже в выходные)
2. Соблюдение «охранительного» режима нервно-психического состояния ребенка
3. Введение личных «ритуалов» и традиций (например, ритуал прощания в раздевалке, ритуал приветствия в конце дня).

Что НЕЛЬЗЯ говорить и делать в период адаптации ребенка к ДОУ?

* Наказывать детским садом: говорить, что если ты не будешь слушаться, то отведу тебя в сад / не заберу тебя из сада;
* Обещать невыполнимое: например, если ты сегодня уйдешь в группу без слез, то вечером мы сходим .. ( то, что выполнять не будете); сходишь сегодня в садик, а завтра посидишь дома и тд
* Манипулировать временем: я заберу тебя пораньше (если не заберете и тд)
* Ругать за слезы и переживания ребенка при разлуке: если будешь плакать, то я тебе не куплю игрушку.

Важно помнить, что адаптация ребенка к саду – это семейный процесс, поэтому наберитесь внутреннего спокойствия и уверенности, что всё будет хорошо. И так оно и будет!