**Конспект практического занятия педагога-психолога с родителями**

**по теме «Первый раз в детский сад»**

**Цель**: повышение компетентности родителей по подготовке ребенка к детскому саду, а также в период адаптации.

**Задачи**:

- создание благоприятной атмосферы среди родителей;

- познакомить родителей с понятиями «адаптация», «адаптационный период»;

- рекомендации родителям по снижению эмоционального напряжения ребенка в адаптационный период.

**Оборудование и материалы**: мяч, теннисные шарики по 5-6 шт на каждого родителя, повязки, памятки «Как помочь малышу в период адаптации» по одной на каждого родителя.

**Планируемые результаты**: родители стали понимать, что переживает их ребенок в адаптационный период, и смогут оказывать ему необходимую поддержку.

**Ход:**

Психолог: Здравствуйте, уважаемые родители! Я рада видеть всех вас сегодня здесь видеть. Наша встреча не совсем обычная. Она будет проходить не в форме лекции, а в форме разговора друг с другом, с играми и обменом мнениями. Поэтому я предлагаю начать с приветствия. Вы, передавая мяч по кругу, называете свое имя и любимое увлечение.

*Проводится ритуал приветствия «мяч по кругу».*

Психолог: Поступление в детский сад у ребенка вызывает стрессовые состояния. На это влияет и смена режима дня, и окружение. Адаптация, ее успешность зависит от того, насколько сформированы адаптивные механизмы. Что изменилось в поведении Вашего ребенка? Стал ли просить пустышку, появилась ли плаксивость, стал ли ночью часто просыпаться?

*Ответы родителей*.

Психолог: у многих детей появились те или иные изменения в поведении. У малыша могут появиться отрицательные эмоции. Они неизбежные спутники малыша при 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, 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, а больше всего того, что мама не придет за ним и не заберет обратно домой.

Гнев, агрессия. Это стрессовые реакции, выливающиеся во всевозможные конфликты и даже драки между новоиспеченными воспитанниками. Разумно их игнорировать.

Речевое развитие не только тормозится, но и временно деградирует. Может выясниться, что ребенок помнит только глаголы и междометия.

Сон и аппетит. Дневной сон, к которому малыш привык дома, в соду во время адаптации сбивчив, порой ребенок не ложится спать вообще. Аппетит также может резко снизиться.

Как снизить эмоциональное напряжение малыша в этот непростой для него период расскажет памятка, которую я для вас подготовила (*Приложение 1*).

А теперь мы с вами поиграем.

*Проводится упражнение «Теннисные мячики».*

Психолог: Посмотрите на мячики в моей корзине – это трудности, с которыми сталкивается ребенок, пришедший в детский сад. Я раздам их вам.

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, проситься на горшок, неумение одеваться и другие);

- новый режим дня.

*Психолог по очереди раздает родителям по 5-6 шариков.*

*Психолог*: удобно ли вам держать столько шариков? Что вы чувствуете, если они падают? Что Вам хочется сделать?

*Обсуждение упражнения. Ответы родителей.*

Психолог: Чтобы понять, что чувствует ваш ребенок, я предлагаю сыграть в игру «Слепец и поводырь». Предлагаю разделиться на пары. В каждой паре одному участнику завязываете глаза. Он будет «слепец». Второй участник – «поводырь», ведет «слепца» по группе, стараясь обойти все препятствия, сообщая ему нужное направление. После того, как пройдете один круг по группе, поменяйтесь ролями.

*Проводится игра «Слепец и поводырь».*

Психолог: Что вы чувствовали с завязанными глазами?

*Обсуждение упражнения. Ответы родителей.*

Психолог: Ребенок, попадая в незнакомую ему обстановку, испытывает похожие чувства, поэтому для него так важна в этот непростой для него период, поддержка со стороны родителей.

Не всегда дети понимаю и слышат то, что говорят им родители. В чем же причина? Это мы сейчас и узнаем с помощью игры. Я предлагаю снова разделиться на пары и провести между собой беседу на свободную тему. Но общаться необходимо определенным образом. В течение одной минуты один собеседник будет стоять, а второй сидеть. В течение второй минуты другой собеседник будет стоять. А в течение третьей минуты – оба собеседника сидят друг напротив друга.

*Проводится упражнение «Дистанция общения».*

Психолог: Что вы чувствовали, выполняя это упражнение? В каком положении при общении вы чувствовали дискомфорт? В какой из ситуаций общения вам было легко и приятно общаться?

*Обсуждение упражнения. Ответы родителей*.

Психолог: Из этого упражнения можно сделать вывод, что ребенок больше всего воспринимает информацию, сказанной ему на уровне его глаз, а не нависая над ним.

На этом наша сегодняшняя встреча заканчивается. Я прошу Вас сейчас сказать несколько слов о том, что полезного вы для себя взяли из этой встречи?

*Ответы родителей.*

Психолог: Надеюсь, что наша встреча была для вас полезной. Всего доброго!

*Приложение 1.*

**Чем могут помочь родители в период адаптации**

Каждый родитель, видя, насколько ребенку не просто, желает ему помочь быстрее адаптироваться. И это замечательно! Комплекс мер состоит в том, чтобы **создать дома бережную обстановку**, щадящую нервную систему малыша, которая и так работает на полную мощность.

* ***В присутствии ребенка всегда отзывайтесь положительно о воспитателях и саде.*** Даже в том случае, если вам что-то не понравилось. Если ребенку придется ходить в этот сад и эту группу, ему будет легче это делать, уважая воспитателей. Разговаривайте об этом не только с крохой. Расскажите кому-нибудь в его присутствии, в какой хороший сад теперь ходит малыш и какие замечательные воспитатели там работают.
* ***В выходные дни не меняйте режим дня ребенка.*** Можно позволить поспать ему чуть дольше, но не нужно позволять «отсыпаться» слишком долго, что существенно может сдвинуть распорядок дня. Если ребенку требуется «отоспаться», значит режим сна у вас организован неверно, и, возможно, малыш слишком поздно ложиться вечером.
* ***Не отучайте ребенка от «дурных» привычек в период адаптации,*** чтобы не перегружать нервную систему малыша. У него в жизни сейчас слишком много изменений, и лишнее напряжение ни к чему.
* ***Постарайтесь чтобы дома малыша окружала спокойная и бесконфликтная атмосфера.*** Чаще обнимайте малыша, гладьте по головке, говорите ласковые слова. Отмечайте его успехи, улучшения в поведении. Больше хвалите, чем ругайте. Ему сейчас очень нужна ваша поддержка!
* ***Будьте терпимее к капризам.*** Они возникают от перегрузки нервной системы. Обнимите кроху, помогите ему успокоиться и переключите на другую деятельность (игру). Ни в коем случае не кричите и не шлепайте ребенка.
* ***Дайте в сад небольшую игрушку ( лучше мягкую).*** Малыши этого возраста могут нуждаться в игрушке- заместителе мамы. Прижимая к себе что-то мягкое, которое является частичкой дома, ребенку будет гораздо спокойнее.
* ***Призовите на помощь сказку или игру.*** Вы можете придумать свою сказку о том, как маленький мишка впервые пошел в садик, и как ему сначала было неуютно и немного страшно, и как потом он подружился с детьми и воспитателями. Эту сказку вы можете «проиграть» с игрушками. И в сказке, и в игре ключевым моментом является возвращение мамы за ребенком, поэтому ни в коем случае не прерывайте повествования, пока не настанет этот момент. Собственно все это и затевается, чтобы малыш понял: мама обязательно за ним вернется.

**В период адаптации НЕЛЬЗЯ**

К сожалению, иногда родители совершают серьезные ошибки, которые затрудняют адаптацию ребенка.

Чего нельзя делать ни в коем случае:

* **Нельзя наказывать** или сердиться на малыша за то, что он плачет при расставании или дома при упоминании необходимости идти в сад! Помните, он имеет право на такую реакцию. Строгое напоминание о том, что « он обещал не плакать»,- тоже абсолютно не эффективно. Дети этого возраста еще не умеют «держать слово». Лучше еще раз напомните, что вы обязательно придете.
* **Нельзя пугать детским садом** («Вот будешь себя плохо вести, опять в детский сад пойдешь!»). Место, которым пугают, никогда не станет ни любимым, ни безопасным.
* **Нельзя плохо отзываться о воспитателях и саде при ребенке.** Это может навести малыша на мысль, что сад – это нехорошее место и его окружают плохие люди. Тогда тревога не пройдет вообще.
* **Нельзя обманывать ребенка**, говоря, что вы придет очень скоро, если малышу, например, предстоит оставаться в садике полдня или даже полный день. Пусть лучше он знает, что мама придет не скоро, чем будет ждать ее целый день и может потерять доверие к самому близкому человеку.

***ЖЕЛАЮ УДАЧИ!***

***Педагог-психолог МБДОУ №326***

***Т.В. Васильева***