***Адаптация ребенка к детскому саду. Советы родителям от психолога***

1. Честно ответить для себя на вопрос: Нужен ли мне и моему ребенку детский сад? Если ответ положительный искать в себе внутреннюю опору. Для этого делаем задания.

Задание 1. Выписать положительные стороны посещения ребенком детского сада по отношению к нему (Пример: Детский сад поможет развитию познавательных процессов у ребенка, расширение социальных отношений, способствует построению новых способов коммуникации с окружающей средой, образование новых нейронных связей и тд.).

Задание 2. Выписать положительные стороны посещения ребенком детского сада для себя (Пример: Детский сад способствует выходу на работу, собственной реализации, поможет снять нагрузку с родителей, позволит уделить внимание себе и своим потребностям и тд.).

Задание 3. Какая я хорошая Мама!

Дети делают из 2 взрослых людей родителей, благодаря прекрасной маленькой душе на свет появляются мама и папа. Дети сами выбирают для себя родителей, поэтому для своего ребенка Вы всегда будете самой лучшей мамой, что бы Вы о себе не думали.

Закройте глаза, представьте себя в тот момент, когда на ваших руках оказался Ваш малыш. Подойдите к себе тогда и скажите «Какая я хорошая Мама! Какая я заботливая, нежная, чувственная и прекрасная… Самая прекрасная мама! У тебя все получиться, ты сможешь!

Скажите той прекрасной маме всё, что хотели бы услышать сейчас от других людей или своих детей! Самая хорошая и замечательная мама в мире!

Какие испытываете чувства?

Поймите, что для своих детей Вы лучшие родители, главное идите от своего сердца. Вы должны чувствовать и понимать, что все, что Вы делаете это действительно во благо.

2. Выработать ритуалы приветствия и прощания с ребенком. Не затягивать процесс прощания, чтобы Вы и ребенок не погружались сильнее в свои негативные эмоции и тревоги.

3. Наладить режим дня ребенка в соответствии с режимом детского сада. Ребенку необходима стабильность и уверенность в каждом дне, он должен знать, что будет происходить дальше, чтобы выработать доверии к этому миру и установку «Мир безопасен!».

4. Во время посещения ребенком детского сада первое время уделять ему больше внимания. Будьте более снисходительны к перепадам настроения ребенка, чтобы ребенок понимал, что родители продолжают его любить, он им нужен, и они всегда будут заботиться о нем.

5. Терапевтическая сказка для мамы

На одном далеком острове росло замечательное дерево. Оно было необычно тем, что на каждой ветви распускались разные цветы, а потом получались разные плоды. И даже само дерево не знало, из какого цветка и что получится. Это всегда было неожиданностью. В то же время ему было немного тревожно, ведь для каждого плода нужен свой подход. Кому-то больше солнца, кому-то — меньше, кому-то толще ветвь, а кому-то можно тоненькую, кто-то раньше зреет, а некоторым нужно больше времени.

Мама-дерево любило все свои плоды одинаково.

Каждому уделяло свое внимание по потребностям. Старалось найти ту золотую середину, чтобы все ее плоды чувствовали себя хорошо.

Конечно, и у них случались неприятности: то плоды ветвь не поделят; то один уже созрел и хочет оторваться от родителя, а другой в это время требует особой любви и заботы; то начинают соревноваться: кто краше, спелее, больше.

Мама-дерево только на это все смотрит и радуется, что ее дети растут, питаются ее соками, стараются найти себя.

Мама-дерево знает, что не раз и не два им придется еще переродиться, измениться, поменять свои взгляды, мнения. Ей хорошо и спокойно за своих детушек — она дает им все для гармонично развития. Ее внимание направлено не на сиюминутные конфликты и раздоры. Она смотрит в будущее каждого плода: кто каким деревом станет, кто где прорастет, укоренится. Дерево дает самое важное — свою любовь и поддержку.

Плоды этого дерева, каждый в свое время, отпускает родную ветвь и катятся своей дорогой, чтобы найти себе место под солнцем и стать началом новой жизни.

6. Терапевтические сказки для ребенка

Как Кенгуреныш стал самостоятельным

Сказка о подсолнечном семечке

Котёнок Кузька идёт в детский сад

и др. из сборников О.В. Хухлаевой, Р. М. Ткач и т.д.

7. Игры на развитие социальных навыков для ребенка

Игра «Я чувствую».

Цель: развитие внимания к эмоциональным состояниям других.

Материал: карточки или фотографии с эмоциями.

Ход: раздаются карточки, ребенок называет настроение, и рассказывает, когда он его испытывает.

Игра «Моё настроение»

Цель: Развитие умений описывать свое настроение, распознавать настроение других; развитие эмпатии.

Ход: Детям предлагается поведать остальным о своем настроении: его можно нарисовать, можно сравнить с каким-либо цветком, животным, можно показать его в движении – все зависит от фантазии и желания ребенка

Игры-ситуации

Цель: развить умение вступать в разговор, обмениваться чувствами, переживаниями, эмоционально и содержательно выражать свои мысли, используя мимику и пантомимику.

Материал: игрушки или нарисованные и вырезанные человечки

Предлагается разыграть ряд ситуаций

1. Два мальчика поссорились – помири их.

2. Тебе очень хочется поиграть в ту же игрушку, что и у одного из ребят твоей группы – попроси его.

3. Ты нашёл на улице слабого, замученного котёнка – пожалей его.

4. Ты очень обидел своего друга – попробуй попросить у него прощения, помириться с ним.

5. Ты пришёл в новую группу – познакомься с детьми и расскажи о себе.

6. Ты потерял свою машинку – подойди к детям и спроси, не видели ли они ее.

7. Ты пришёл в библиотеку – попроси интересующеюся тебя книгу у библиотекаря.

8. Ребята играют в интересную игру – попроси, чтобы ребята тебя приняли. Что ты будешь делать, если они тебя не захотят принять?

9. Дети играют, у одного ребёнка нет игрушки – поделись с ним.

10. Ребёнок плачет – успокой его.

11. У тебя не получается завязать шнурок на ботинке – попроси товарища помочь тебе.

12. К тебе пришли гости – познакомь их с родителями, покажи свою комнату и свои игрушки.

13. Ты пришёл с прогулки проголодавшийся – что ты скажешь маме или бабушке.

14. Дети завтракают. Витя взял кусочек хлеба, скатал из него шарик. Оглядевшись, чтобы никто не заметил, он кинул и попал Феде в глаз. Федя схватился за глаз и вскрикнул. – Что вы скажите о поведении Вити? Как нужно обращаться с хлебом? Можно ли сказать, что Витя пошутил.