**Тренинг для родителей «Адаптация детей раннего возраста к детскому саду».**

Цель: расширение представлений родителей об особенностях адаптации ребенка к новым условиям, о факторах, влияющих на успешную адаптацию.

Задачи:

·        Познакомить родителей с характеристиками психологической адаптации ребенка к условиям ДОУ.

·        Способствовать взаимному эмоциональному расположению между участниками.

·        Способствовать оптимизации детско-родительских отношений, развитию психологической культуры родителей.

**Упражнение «Рукопожатие»**

**Цель:**знакомство между участниками снятие психоэмоционального напряжения,

**Описание:** За одну минуту постарайтесь познакомиться с помощью рукопожатия с наибольшим числом участников. Не забывайте считать, со сколькими людьми Вы познакомились. Вспомните, кто познакомился примерно с двумя людьми – погладьте себя по голове; кто познакомился от трех до десяти человек - погладьте себя по ушам; кто познакомился, почти со всеми, кто есть в этом кругу – погладьте себя по животу. Хорошо!

**Упражнение « Я самая счастливая мама, потому что мой малыш…»**
**Цель:** знакомство, создание положительной эмоционально-психологической обстановки.
**Описание:**Мыс вами познакомились, а теперь давайте представимся и немного расскажем о наших малышах. Каждый родитель по кругу передает маленькую куколку (игрушку), называя свое имя и сообщая как ласково называет своего малыша.

**Упражнение «Первый день в детском саду»**

**Цель:** ознакомление родителей с характеристиками психологической адаптации детей раннего возраста к условиям ДОУ.

**Л***легкая адаптация*, когда ребенок адаптируется буквально за несколько дней и не испытывает дискомфорт. Ребенок вступает в контакт по своей инициативе, умеет обратиться с вопросом к взрослому, может попросить о помощи. Он умеет играть с другими детьми, доброжелателен к ним. В данном случае, с адаптацией не возникнет ни каких проблем.

Есть *адаптация средней тяжести*, когда ребенок не хочет уходить от мамы, плачет при расставании, но через несколько минут напряженность постепенно спадает, ребенок может вступать в контакт по своей инициативе, может развернуть игровые действия. Такая адаптация продолжается примерно одна – две недели.

И еще есть *тяжелая адаптация*, причиной которой является то, что у ребенка не сформированы элементарные культурно-гигиенические навыки; нет опыт общения с незнакомыми людьми; нет умения занять себя игрушкой; в семье отсутствует режим дня, совпадающий с режимом детского сада.

Именно поэтому, чтобы не создавать для ребенка тяжелую адаптацию, необходимо подготовить его к посещению детского сада. Я предлагаю Вам выполнить следующее упражнение, которое покажет успешно ли проходит адаптация к детскому саду.

**Упражнение «Хлопни в ладоши»**

**Цель:**снятие психоэмоционального напряжения,создание благоприятного микроклимата.

Кто старается придерживаться дома режима дня максимально приближенного к режиму в детском саду (Какой именно это режим дня?);

Кто обучает ребенка необходимым навыкам самообслуживания;

Чьи дети умеют умываться, мыть и вытирать руки, одеваться и раздеваться, самостоятельно кушать, проситься на горшок;

Кто включает в рацион питания те блюда, которые употребляют в садике;

Кто приглашает друзей ребенка в гости и ходит в гости сам;

Кто показал ребенку, где находиться детский сад и гулял на его территории;

Кто рассказал ребенку - что такое детский сад, зачем он нужен, как там внутри (в какой форме лучше рассказывать ребенку о детском саде?);

Кто играет с ребенком дома в игру – детский сад;

Кто пугает ребенком детским садом: “Вот будет плохо себя вести – отдам в детский сад” – помните, что так говорить ребенку, ни в коем случае нельзя.

 **Мозговой штурм «Причины тяжелой адаптации ребенка к детскому саду».**

**Цель:**ознакомление родителей с причинами тяжелой адаптации детей раннего возраста, предоставление путей помощи во взаимодействии детей и родителей в период адаптации.

Итак, первой причиной тяжелой адаптации является**?**(*не подготовленность ребенка к детскому саду*).

Второй причиной тяжелой адаптации, является, когда *родители находятся в слиянии с ребенком, сомневаются в том, что он сможет освоиться в детском саду, т.е. не заинтересованы в посещении детского сада*. Ребенок чувствует их настрой и не хочет идти в детский сад – устраивает истерики, кричит, не играет с другими детьми, часто болеет.

 Исходя из этого, можно сделать вывод о том, что процесс адаптации ребенка полностью зависим от адаптации родителей. Практика показывает, если родители легко и быстро адаптируются к детскому саду, то и у ребенка этот процесс протекает легче. **Как вы думаете, что может облегчить адаптацию родителей к детскому саду?** (*родители отвечают*)

**Проблем с адаптацией не возникнет,**

если родители понимают, что: детский сад – это место, где заинтересованы в их ребенке;

если родители с доверием относятся к воспитателям и специалистом, прислушиваются и выполняют их рекомендации;

понимают что детский сад для их ребенка своего рода работа, что он устает и скучает, поэтому делают внеплановые выходные;

искренне интересуются жизнью своего ребенка в группе;

принимают участие в мероприятиях, предлагают свою помощь и занимаются со своим ребенком дома.