*Черницына Мария Львовна,*

*педагог-психолог*

*08.07.2021 года*

**Консультация для воспитателей ДОУ**

**«Экспресс-советы по адаптации детей и родителей к детскому саду»**

Ответ на важный вопрос «Зачем ребенок идет в детский сад?» и для воспитателя, и для родителя уже давно получен и доказан практикой. Положительных фактов и позитивных моментов для всех участников образовательного процесса (педагоги, дети, родители (законные представители)) большое количество.

Вместе с тем проблема безболезненной адаптации остается актуальной проблемой не только для детей и воспитателей, но и для родителей. Так как процесс адаптации к условиям детского сада для ребенка бывает очень непростым. Для малыша начало хождения в детский сад — очень большое событие. Привыкание к детскому саду — долговременный стресс. При этом стресс надо понимать как рабочее испытание, переводящее ребенка на новый уровень развития.

В тоже время тяжело приходится не только детям. Многие родители испытывают тревогу за ребенка, пугаются негативных проявлений (плача, капризности, агрессивности). Усложняет ситуацию отсутствие доверительных отношений между педагогами и членами семьи воспитанников. Часто мамы и папы склонны беспричинно обвинять воспитателей в том, что ребенок подавлен, медленно привыкает к новым условиям.

Эффективным решением проблемы может стать установление партнерских, сотруднических взаимоотношений с родителями. Воспитателю стоит продемонстрировать сопереживание, понимание того, что ситуация сложна для всех. Также необходимо психолого-педагогическое просвещение родителей по вопросам адаптации, знакомство родителей с правилами и требованиями этого периода.

Вот некоторые рекомендации, которые по­могут сгладить трудности пе­риода привыкания к детскому саду, снизить напряжение и тревогу у детей и их родителей.

***Воспитатель должен говорить родителям, что необходимо:***

1. Находить время на разговор с ребен­ком.
2. Стараться лучше познакомиться с детьми и родителями из группы малыша, чтобы помочь ему сориентироваться в име­нах и отношениях.
3. Обязательно рассказать воспитателям об индивидуальных особенностях ребенка, до того как возникли проблемы.
4. Играть с ребенком в сюжетные игры с куклами или игрушечными зверями, про­игрывая сюжеты, типичные для детсадов­ской жизни. В этих играх ребенок может рассказать и показать родителям то, что не в состоянии еще выразить словами.

***Воспитатель должен объяснить, к****ак же должны реагиро­вать родители на слезы или капризы ребенка:*

1. Ребенок заранее должен слышать, что в сад ходят большие дети. Что это такая привилегия больших детей. Он вы­рос, он уже большой и именно поэтому пойдет в детский сад.
2. Ни в коем случае нельзя пугать детским садом как местом, куда ссы­лают непослушных детей. Наоборот, ребенку стоит рассказать, что те детки, которые плачут, когда их приводят в детский сад, — это просто маленькие детки, которые еще не выросли.
3. Не надо брать с ребенка обеща­ний и клятв в том, что он будет вести себя прекрасно. Помните о том, что дети часто не хозяева своего поведения, они находятся во власти очень сильных чувств и эмоций.

***Воспитатель должен обязательно упомянуть родителю о плаче при расставании:***

1. Не надо затягивать утреннее расставание с ребенком, если он пла­чет: разденьте его, передайте в руки воспитателя, скажите, когда придете, и уходите. Воспитатель сам примет все меры, чтобы успокоить и отвлечь вашего ребенка.
2. Договоритесь, что ребенок будет махать маме рукой из определенного окна (к нему ведь еще надо добежать, пока мама выходит на улицу, а это от­влекает от горестных мыслей).
3. Заранее приучайте ребенка к расставанию, провоцируя такие ситуации, когда малыш сам захочет попро­сить маму отлучиться. Например, он заигрался с друзьями, а вам нужно в магазин.
4. Уходя надолго, просите не взрос­лых, а ребенка следить за порядком в доме. Давайте ему поручения, просите что-нибудь сделать к вашему прихо­ду, пусть сам проследит за временем, когда пора есть или ложиться спать. При встрече подробно расспросите малыша о прожитом дне и похвалите за успехи, расскажите, как много вы успели сделать, потому что он помог вам.
5. Не забудьте похвалить ребен­ка, когда ваши расставания на пороге детсада начнут проходить спокойно. Правда, надо быть готовым, что иногда ребенок будет встречать вас вечерним плачем. Не пугайтесь: это не означа­ет, что ему там плохо, просто надо же как-то передать мамочке свои пере­живания и получить порцию нежности. Старайтесь приласкать ребенка до того, как он заплачет.

Важнейшая задача воспитателя (детского сад) и родителя, в период адаптации — создание и поддержание такой атмосферы, в которой ребенок чувствует, что его любят, принимают таким, каков он есть. Малыш должен быть уверен, что рядом с ним внимательные и заботливые взрослые, которые помогут и подскажут, как разобраться в непростой жизненной ситуации.