

# Родительское собрание

## «Адаптация ребенка в детском саду»

**Цель:** познакомить родителей друг с другом, с тем как протекает процесс адаптации у малышей в детском саду

**Задачи:**

• *образовательная:*

1. познакомить родителей с понятием «адаптация»;
2. дать рекомендации родителям по подготовке ребенка к детскому саду.

• *развивающая:*

1. установление эмоционального контакта, партнерских отношений с родителями;
2. показать возможность доверительного отношения к работникам образовательного учреждения, уважительного отношения к друг другу.

**Подготовка к родительскому собранию:** презентация, памятки для родителей «В детский сад на «ура»!»

**Участники:** родители вторых младших групп

**Ход собрания:**

Психолог: - Здравствуйте, уважаемые родители! Сегодня мы познакомимся с особенностями адаптации к детскому саду. Детям любого возраста очень непросто начинать посещать детский сад. Каждый из них проходит период адаптации к детскому саду. Вся жизнь ребёнка кардинальным образом меняется. В привычную, сложившуюся жизнь в семье буквально врываются изменения: чёткий режим дня, отсутствие родных и близких, постоянное присутствие сверстников, необходимость слушаться и подчиняться незнакомым взрослым, резко уменьшается количество персонального внимания.

**Ребёнку необходимо время, чтобы адаптироваться к этой новой жизни в детском саду.**

**Адаптация - это приспособление или привыкание организма к новой обстановке.**

В первые дни пребывания в саду практически у каждого ребёнка сильно выражены отрицательные эмоции: от хныканья, "плача за компанию" до постоянного приступообразного плача. Особенно яркими являются проявления страха (малыш боится неизвестной обстановки и встречи с незнакомыми детьми, боится новых воспитателей, а главное, того, что вы забудете о нем, уйдя из сада на работу. Малыш боится, что вы предали его, что не придете за ним вечером, чтобы забрать домой). На фоне стресса у ребенка вспыхивает гнев, который прорывается наружу (ребёнок вырывается, не давая себя раздеть, или даже бьёт взрослого, собирающегося оставить его). В период адаптации он раним настолько, что поводом для агрессии служит всё. Наберитесь терпения! На смену отрицательным эмоциям обязательно придут положительные, свидетельствующие о завершении адаптационного периода. Некоторые дети ещё долго будут плакать при расставании, и это не говорит о том, что адаптация идет плохо. Если ребенок успокаивается в течение некоторого времени после ухода мамы, то все в порядке.

В первые дни у ребенка снижается социальная активность. Даже общительные, оптимистичные дети становятся напряженными, замкнутыми, беспокойными, малообщительными. Нужно помнить, что малыши 2-3 лет играют не вместе, а рядом друг с другом. У них еще не развита сюжетная игра, в которую включались бы несколько детей. Поэтому не стоит расстраиваться, если ваш ребенок пока не взаимодействует с другими малышами.

О том, что адаптация идет успешно, можно судить по тому, что кроха все охотнее взаимодействует с воспитателем в группе, откликается на его просьбы, следует режимным моментам.

Первое время познавательная активность бывает снижена или даже вовсе отсутствовать на фоне стрессовых реакций. Иногда ребенок не интересуется даже игрушками. Не решается играть. Многим детям требуется посидеть в сторонке, чтобы сориентироваться в окружающей обстановке. В процессе успешной адаптации малыш постепенно начинает осваивать пространство группы, его "вылазки" к игрушкам станут более частыми и смелыми, ребенок станет задавать вопросы познавательного плана воспитателю.

Под влиянием новых внешних воздействий в первые дни адаптации к детскому саду ребёнок может на короткое время "растерять" навыки самообслуживания (умение пользоваться ложкой,

носowym платком, горшком и т.д.). Успешность адаптации определяется тем, что ребенок не только "вспоминает" забытое, но вы, с удивлением и радостью, отмечаете новые достижения, которым он научился в саду.

У некоторых детей словарный запас скудеет или появляются "облегченные" слова и предложения. Не волнуйтесь! Речь восстановится и обогатится, когда адаптация будет завершена.

Если вы оставляете ребенка в саду на дневной сон, то готовьтесь, что в первые дни он будет засыпать плохо. Дома также может отмечаться беспокойный дневной и ночной сон. К моменту завершения адаптации сон и дома, и в саду обязательно нормализуется.

В первое время у ребенка бывает пониженный аппетит. Это связано с непривычной пищей (непривычен и вид, и вкус), а также со стрессовыми реакциями — малышу просто не хочется есть. Хорошим признаком считается восстановление аппетита.

Стресс приводит к тому, что ребёнок слабеет, снижается сопротивляемость организма инфекциям и он может заболеть в первый месяц (а то и раньше) посещения садика. Один из известных механизмов психологической защиты так и называется - бегство в болезнь. Не надо думать, что ребенок простужается нарочно, мечтая остаться дома. Это стремление он испытывает неявно, неосознанно, не отдавая себе в нем отчета. И организм подчиняется этой скрытой тенденции: начинает демонстрировать удивительную ослабленность, с легкостью подпадает под любое отрицательное влияние, отказывается противостоять простуде. Любые меры по закаливанию и укреплению организма, безусловно, оправданы и целесообразны. Но не меньшее значение имеют родительские усилия по восстановлению душевной гармонии ребенка. Нередко, добившись эмоционального равновесия, удается преодолеть и склонность к болезням.

Обычно адаптация проходит за 3-4 недели, но случается, что она растягивается на 3-4 месяца.

Часть детей адаптируются к саду относительно легко, и негативные моменты у них уходят в течение 1-3 недель. Другим несколько сложнее, и адаптация тогда длится около 2 месяцев, по истечении которых их тревога значительно снижается. Если же ребенок не адаптировался по истечении 3 месяцев, такая адаптация считается тяжелой и требует помощи специалиста-психолога.

### **Кому адаптироваться легче?**

Детям, чьи родители готовили их к посещению сада заранее, за несколько месяцев до этого события. Эта подготовка могла заключаться в том, что родители читали сказочные истории о посещении садика, играли "в садик" с игрушками, гуляли возле садика или на его территории, рассказывая малышу, что ему предстоит туда ходить. Если родители использовали возможность и познакомили ребенка с воспитателями заранее, то малышу будет значительно легче.

Детям, физически здоровым, т.е. не имеющим ни хронических заболеваний, ни предрасположенности к частым простудным заболеваниям.

Детям, имеющим навыки самостоятельности. Это одевание (хотя бы в небольшом объеме), "горшечный" этикет, самостоятельное принятие пищи.

Детям, чей режим близок к режиму сада. За месяц до посещения сада родители должны начать приводить режим ребенка к тому, какой его ждет в саду. В выходные дни не меняйте режим дня ребенка.

Не перегружайте малыша в период адаптации. У него в жизни сейчас столько изменений, и лишнее напряжение нервной системы ему ни к чему.

Постарайтесь, чтобы дома малыша окружала спокойная и бесконфликтная атмосфера. Чаще обнимайте малыша, гладьте по головке, говорите ласковые слова. Отмечайте его успехи, улучшение в поведении. Больше хвалите, чем ругайте. Ему так сейчас нужна ваша поддержка!

Будьте терпимее к капризам.

Согласовав предварительно с воспитателем, дайте в сад небольшую мягкую игрушку. Малыши этого возраста могут нуждаться в игрушке — заместителе мамы. Прижимая к себе что-то мягкое, которое является частичкой дома, ребенку будет гораздо спокойнее.

Обязательно скажите, что вы придете, и обозначьте когда (после прогулки, или после обеда, или после того, как он поспит и покушает). Не задерживайтесь, выполняйте свои обещания!

Придумайте свой ритуал прощания (например, поцеловать, помахать рукой, сказать "пока"). После этого сразу уходите: уверенно и не оборачиваясь. Чем дольше вы топчитесь в нерешительности, тем сильнее переживает малыш.

Адаптационная система ребенка достаточно сильна, чтобы это испытание выдержать, даже если слезы текут рекой. *Парадоксально, но факт: хорошо, что ребёнок плачет! Поверьте, у него настоящее горе, ведь он расстается с самым дорогим человеком — с мамой!* Хуже, когда ребенок настолько зажат тисками стресса, и у него не получается плакать. Плач — это помощник нервной системы, он не дает ей перегружаться. Поэтому не бойтесь детского плача, не сердитесь на ребенка за "нытье". Конечно, детские слезы заставляют вас переживать, но вы тоже обязательно справитесь.

В детском саду есть психолог. Этот специалист предлагает помощь не только (и не столько!) ребенку, сколько его родителям, рассказав о том, как проходит адаптация, и, уверив, что в саду действительно работают люди, внимательные к детям. Иногда родителям очень нужно знать, что ребенок быстро успокаивается после ее ухода, и такую информацию даёт психолог, наблюдающий за детьми в процессе адаптации, и воспитатели.

Вокруг вас родители, переживающие те же чувства в этот период. Поддерживайте друг друга, узнайте, какие "ноу-хау" есть у каждого из вас в деле помощи малышу. Вместе отмечайте и радуйтесь успехам детей и самих себя.

## Список литературы

1. Белкина, Л.В. Адаптация детей раннего возраста к условиям ДОУ: [Текст]/ Л.В. Белкина. - Воронеж: Учитель. -2004. -236 с.
2. Заводчикова, О.Г. Адаптация ребенка в детском саду: взаимодействие дошк. образов. Учреждения и семьи: [Текст]/ О.Г. Заводчикова. -М.: Просвещение. - 2007. - 79с.
3. Теплюк, С. Улыбка малыша в период адаптации: [Текст]/ С. Теплюк // Дошкольное воспитание. -2006. - №3. С.29-35.