

## Родительское собрание "Улыбка малыша в период адаптации"

Воспитатель: Язынина И.В.

**Цель:** установление доверительных отношений, изучение семьи и повышение психолого-педагогической культуры родителей, с целью создания наиболее благоприятных условий для адаптации ребёнка к детскому саду.

1. Проблемы адаптации детей к ДООУ.
2. Типичные ошибки родителей.
3. Способы уменьшить стресс ребёнка.
4. Анкета – знакомство.

**Игра "Давайте поздороваемся"** - снятие напряжения, установление доброжелательной атмосферы (ходьба по комнате, здороваясь со всеми, кто встречается на пути. Здороваться надо определённым образом:

- на хлопок – здороваться за руку и произносить любое приветствие;
- на свисток – здороваться плечиком, произносить "добрый вечер";
- на звук бубна – молча здороваться спинками.

С приходом ребёнка в ДООУ его жизнь существенным образом меняется: строгий режим дня, отсутствие родителей или других близких взрослых, новые требования к поведению, постоянный контакт со сверстниками, новое помещение, таящее в себе много неизвестного, а значит, потенциально опасного, другой стиль общения.

Всё это обрушивается на малыша одновременно, создавая для него стрессовую ситуацию, которая может привести к невротическим реакциям (капризам, страхам, отказу от еды, частым болезням, психической регрессии и т.д.)

**Адаптация**, т.е. вхождение человека в новую для него среду и приспособление к её условиям, является активным процессом, приводящим или к позитивным результатам (адаптированности, т.е. совокупности всех полезных изменений организма и психики), или негативным (стрессу)

Выделяется два основных критерия успешной адаптации: внутренний комфорт (эмоциональная удовлетворённость) и внешняя адекватность поведения (способность легко и точно выполнять требования среды).

**Адаптационный период** – серьёзное испытание для малышей до 3,5-4 лет: вызванные адаптацией стрессовые реакции надолго нарушают эмоциональное состояние детей. Период адаптации требует решительных действий со стороны взрослых для его облегчения. Активное сотрудничество педагогов ДООУ с родителями позволит добиться должного результата в решении этой проблемы.

Детский сад – новый период в жизни ребёнка. Для малыша это, прежде всего, первый опыт коллективного общения. Новую обстановку, неизвестных людей не все дети принимают сразу и без проблем. Большинство из них реагируют на д/с плачем. Одни легко входят в группу, но плачут вечером дома, другие – соглашаются идти в д/с с утра, а перед входом в группу начинают капризничать и плакать.

Чем старше ребёнок, тем быстрее он способен адаптироваться.

Существуют определённые **причины**, которые вызывают слёзы у ребёнка:

**1. Тревога, связанная со сменой обстановки и режима.** Ребёнок до 3-х лет ещё нуждается в усиленном внимании. При этом из привычной, спокойной домашней атмосферы, где мама рядом и в любой момент может прийти на помощь, он перемещается в незнакомое пространство, встречает, пусть и доброжелательных, но чужих людей. Ребёнку бывает сложно принять нормы и правила жизни группы, в которую он попал. В д/с приучают к определённой дисциплине, а в домашних условиях она не была так важна. К тому же личный режим для ребёнка нарушается, это может провоцировать истерики и нежелание идти в детский сад.

**2. Отрицательное первое впечатление** от посещения д/с. Оно может иметь решающее значение для дальнейшего пребывания ребёнка в ДООУ.

**3. Психологическая неготовность ребёнка к д/с.** Эта проблема наиболее трудная и может быть связана с индивидуальными особенностями развития. Чаще всего это происходит, когда ребёнку не хватает эмоционального общения с мамой.

**4. Отсутствие навыков самообслуживания.** Это сильно осложняет пребывание ребёнка в д/с.

**5. Избыток впечатлений.** В ДООУ малыш испытывает много новых позитивных и негативных переживаний, он может переутомляться и вследствие этого – нервничать, плакать, капризничать.

**6. Личное неприятие воспитателя или воспитателей.** Такое явление не следует рассматривать как обязательное, но оно возможно.

Родители, отдавая сына или дочь в ДООУ, часто сталкиваются с трудностями. Рассмотрим типичные ошибки и способы их предотвращения. В первую очередь, это неготовность родителей к негативной реакции ребёнка на ДООУ. Родители бывают напуганы плаксивостью ребёнка, растеряны, ведь дома он охотно соглашается идти.

Надо помнить, что для малыша – это первый опыт, он не мог заранее представить себе полную картину, что плаксивость – это нормальное состояние дошкольника в период адаптации к д/с. При терпеливом отношении взрослых она может пройти сама собой.

Частой ошибкой родителей является обвинение и наказание ребёнка за слёзы. Это не выход из ситуации. От старших требуется только терпение и помощь. Всё, что нужно малышу, – это адаптироваться к новым условиям.

В первое время, когда ребёнок только начинает ходить в д/с, не стоит планировать важных дел, лучше отложить выход на работу. Ребёнок может привыкать к садику 2-3 месяца.

Ещё одна ошибка родителей – пребывание в состоянии обеспокоенности, тревожности. Они заботятся об общественном мнении, испытывают внутренний дискомфорт, волнуются, что недостаточно хороши в роли “мамы” и “папы”. Прежде всего, им нужно успокоиться. Дети моментально чувствуют, когда родители волнуются, это состояние передаётся им. Родителям очень важно понимать, что ребёнок проходит адаптацию к новым условиям жизни. Стоит избегать разговоров о слезах малыша с другими членами семьи в его присутствии. Кажется, что сын или дочь ещё очень маленькие и не понимают взрослых разговоров. Но дети на тонком душевном уровне чувствуют обеспокоенность мамы, и это ещё больше усиливает детскую тревогу.

Пониженное внимание к ребёнку также является типичной ошибкой родителей. Довольные работой ДОУ, некоторые мамы облегчённо вздыхают и уже не так много внимания, как раньше, уделяют малышу. Рекомендуется, наоборот, как можно больше времени проводить с ребёнком в этот период его жизни. Этим мама показывает, что нечего бояться, потому что она всё также рядом.

Когда малыш начинает весело говорить о садике, читать стихи, пересказывать события, случившиеся за день, - это верный знак того, что он освоился.

Сколько по времени будет продолжаться адаптационный период, сказать трудно, потому что все дети проходят его по - разному. Но привыкание к ДОУ – это также и тест для родителей, показатель того, насколько они готовы поддерживать ребёнка, помогать ему, преодолевать трудности.

Несложные действия способны уменьшить тревожность и положительно повлиять на адаптацию ребёнка к новым жизненным условиям. Так, рекомендуется приучать ребёнка к д/с постепенно. Родителям следует заранее подготовить себя и малыша к первому дню посещения ДОУ.

Необходимо заранее создавать дома для ребёнка режим дня (сон, игры и приём пищи), соответствующий режиму ДОУ.

В первые дни не следует оставлять малыша в д/с более чем на 2 часа. Время пребывания нужно увеличивать постепенно. По прошествии 2-3 недель (данный период индивидуален для каждого ребёнка), учитывая желание малыша, можно оставить его на целый день в ДОУ.

Каждый раз, после прихода из д/с, необходимо спрашивать ребёнка о том, как прошёл день, какие он получил впечатления. Обязательно нужно акцентировать внимание ребёнка на положительных моментах, т.к. это формирует позитивное отношение к ДОУ.

Если малыш плачет, стоит взять его на руки, успокоить – вероятно, ему не хватает прикосновений матери, которых совсем недавно было намного больше.

Желательно укладывать ребёнка спать пораньше, побыть с ним подольше перед сном, поговорить о садике. Можно с вечера условиться, какие игрушки он возьмёт с собой в садик, вместе решить, какую одежду он наденет утром.

В выходные стоит придерживаться режима дня, принятого в ДООУ, повторять все виды деятельности, которым малыш уже обучился.

Желательно дать ребёнку пару дней отдыха, если он категорически отказывается идти в д/с. Всё это время надо рассказывать о садике, о том, как много интересного его ждёт там. Пусть эти разговоры будут эмоционально окрашены, они помогут успокоить малыша.