

Родительское собрание «Адаптация ребенка в детском саду»

Повестка дня:

1. Доклад на тему: «Адаптация ребенка в детском саду».
2. Памятка для родителей «Как помочь ребенку быстрее привыкнуть к детскому саду».
3. Выбор родительского комитета.

Воспитатель: **«Здравствуйтесь, уважаемые родители. Тема нашего родительского собрания – «Адаптация ребенка в детском саду».**

На пороге детского сада.

Поведение ребенка до и после детского сада. Если вы все сделали правильно, и ребенок пошел в детский сад легко и с удовольствием, на второй или третьей неделе ситуация может измениться. Ребенок может начать капризничать с утра и говорить, что он не хочет идти в детский сад, аргументируя это тем, что он не выспался, плохо себя чувствует, хочет сегодня остаться дома. Точно так же поведение после детского сада должно быть вами тщательно проанализировано. Гиперактивность, агрессивность, капризность, нетипичная для ребенка, или, наоборот, апатия, пассивность, сонливость, нежелание заниматься ранее интересовавшими вещами должны насторожить.

У детей, которые даже в домашних условиях имели проблемы с едой, дезадаптация к детскому саду очень часто выражается в нежелании есть в детском саду. Боязнь прийти в детский сад к завтраку, остаться там на обед, негативная реакция малыша на запах еды в детском саду — это результат общего стресса, который ребенок переживает в адаптационный период. Если не обратить на это внимание вовремя, стресс от нежелания есть в детском саду можно довести до рвотной реакции на еду, предлагаемую в детском саду.

Сон. Это первое, на чем может сказаться эмоциональная и психологическая перегрузка ребенка, посещающего детский сад. Ребенок может начать просыпаться среди ночи, плакать, не просыпаясь, говорить во сне. Ребенок, который раньше вставал среди ночи и писал на горшок, может начать писаться в кровать. Ребенок, который писался один раз за ночь, может начать писаться чаще. Может измениться ритуал отхождения ко сну: из спокойного и самостоятельного может стать длительным, требующим присутствия родителей, с капризами перед сном и нетипичным для ребенка поведением. Изменение сна — это один из первых признаков, который появляется в результате психологической перегрузки при посещении детского сада.

Частые респираторные заболевания и обострение хронических заболеваний — один из самых распространенных признаков того, что нагрузка при посещении ребенком детского сада ему не по силам.

Положительная реакция на детский сад

Положительной реакцией на детский сад или благоприятным адаптационным периодом можно считать отсутствие всех вышеперечисленных признаков — как поведенческих, так и физиологических. В качестве примера: ваш малыш пришел из детского сада с хорошим настроением и с порога сказал вам, что он уже большой, что теперь он все будет делать сам — сам разделенется, сам поставит аккуратно свои ботиночки, сам пойдет мыть руки, а когда сядет за стол, скажет, что сейчас он вам покажет, как едят взрослые дети.

Как компенсировать нагрузку детского сада

Первое посещение ребенком детского сада должно быть ознакомительным, в вашем присутствии. Невозможно в первый день посещения нагрузить ребенка двойной

информацией. Первое: новая обстановка, территория, игрушки; второе: большой детский коллектив и совершенно незнакомая ему взрослая тетя — воспитатель.

Вы пришли в детский сад (это эффективнее сделать во второй половине дня, когда нет вероятности встретить плачущего при расставании с мамой ребенка), поднялись в группу, познакомились с воспитателем, заглянули в комнату для игр, нашли шкафчик, в котором будет храниться одежда малыша. Воспитательница вместе с вами и малышом прошла в спальню, показала, где дети спят, прошла в туалет, объяснила малышу, что он должен делать, если захочет писать или какать.

На этом ваше первое посещение детского сада закончилось.

Первое часовое посещение детского сада можно по договоренности с воспитателем провести как в первой половине дня, так и во второй, что может быть оправданно как режимом дня вашего ребенка, так и вышеперечисленными факторами. Достаточно эффективно бывает несколько дней погулять с детьми на площадке детского сада, и на второй-третий день после прогулки отвести ребенка в группу.

Хорошо зарекомендовал себя индивидуальный график посещений. Например, четыре дня в неделю рабочих — три выходных, или два дня в неделю ходим в детский сад только до обеда. Возможны и другие варианты — в зависимости от особенностей ребенка и расписания занятий в детском саду. Самое главное, чтобы ваш индивидуальный график не нарушал психологического комфорта пребывания ребенка в детском саду.

Обратите внимание на то, что в детском саду не предусмотрены каникулы. Несмотря на то, что нагрузка в детском саду иногда даже больше, чем в школе, - по времени пребывания и в силу возраста ребенка. Поэтому исходя из возможностей вашего ребенка предусмотрите «каникулы». Два месяца ходим — неделю отдыхаем.

Либо: две недели ходим — три-четыре дня (выходные плюс пару дней) перерыв. Если вы не научитесь по состоянию ребенка определять нарастающую усталость и давать малышу возможность отдыха, он будет заболеть самыми банальными респираторными заболеваниями, т.к. на фоне усталости будет снижаться иммунитет.

Как можно больше разговаривайте с ребенком о том, как он провел день в детском саду. Вопросы должны быть простыми, неэмоциональными. Что ты ел? Во что вы играли? Как ты одевался? Что сказала воспитательница? Если вы чувствуете, что малыш не хочет обсуждать с вами детский сад, это может быть сигналом того, что детский сад им воспринимается негативно.

Дело в том, что рассказать о своих переживаниях, которые неприятны, ребенку очень сложно. С одной стороны, он не всегда правильно может оценить степень своей вины в возникшей неприятной для него ситуации. С другой стороны, рассказ о неприятных переживаниях — это еще раз переживание этих событий.

Нежелание ребенка говорить о неприятных ему вещах выступает как психологическая защита.

Если малыш рассказал вам нечто ужасное с вашей точки зрения, постарайтесь не напугать его вашей эмоциональной реакцией. Спокойно, тем же тоном продолжайте задавать уточняющие вопросы. Постарайтесь своим разговором не усугубить психологический дискомфорт, возникший у ребенка.

Научите малыша правильному поведению в складывающихся непростых ситуациях в детском саду.

Совершенно невозможно после детского сада посадить ребенка перед телевизором, а еще хуже — перед компьютером. Во-первых, в этом случае ребенок лишен всякого общения с родителями. Во-вторых, просмотр телевизора и игра на компьютере являются сильно возбуждающими видами деятельности, несущими новую, не всегда позитивную информацию, что для ребенка, посещающего детский сад, будет явной перегрузкой. Исключением из этого правила может быть короткий любимый мультфильм, который ребенок смотрит сидя у вас на коленях.

Очень полезно сразу после того, как вы пришли из детского сада, посадить ребенка в наполненную ванну на 30-40 минут.

Это даст малышу возможность очень эффективно релаксировать нагрузку детского сада, смыть со слизистых патогенную флору и разделит ваш день на до и после ванны. До — детский сад, после — чистенький, тепленький, в домашней одежде — любимый вами ребенок.

Адаптационный период к детскому саду не должен совпасть ни с какими другими кардинальными изменениями в жизни ребенка. Это особенно значимо для детей в возрасте до 3 лет. Рождение младшего брата или сестренки, переезд, отлучение от груди, прощание с соской или бутылочкой, переселение в новую кроватку или другую комнату, развод родителей или появление в семье нового человека лучше разнести по времени с походом в сад.

На пороге детского сада. Все об адаптации

Каждую семью, планирующую отвести своего малыша в детский сад, волнуют вопросы адаптации. Хочется, чтобы привыкание к новой среде, к новым людям прошло для ребенка наиболее комфортно. Как этого достичь?

Если осенью в детский сад...

Большинство родителей считает, что подготовить ребенка к школе необходимо. Но мало кто задумывается о том, что готовность к детскому саду не менее важна.

Если же в семье решили, что малыш должен пойти в детский сад (например, будущей осенью), то за оставшееся время (хорошо, если в вашем распоряжении от трех месяцев до полугода) вам предстоит подготовить его и себя к этому событию.

Если решение уже принято, перестаньте волноваться. Все будет хорошо. Не проецируйте свою тревогу на ребенка, не обсуждайте при нем возможных осложнений.

Не стоит ударяться и в другую крайность, рисуя малышу идиллические картины его жизни в детском саду. Лучше всего занять позицию осознанной необходимости.

Обратите внимание на режим дня ребенка. Постепенно он должен быть перестроен таким образом, чтобы малыш легко просыпался за час-полтора до того времени, когда вы планируете выходить из дома в детский сад. Если ваш ребенок уже не спит днем, приучите его просто лежать в постели одного.

Научите каким-нибудь играм: в слова с самим собой, вспоминанию выученных им стихов, песен, сочинению сказок, счету, рассматриванию окружающих предметов с запоминанием мелких деталей. Очень полезны так называемые пальчиковые игры. Хорошо, если вам удастся с помощью детей друзей или родственников смоделировать ситуацию коллективного тихого часа.

Постарайтесь приучить ребенка ходить в туалет по-большому в одно и то же время (не с 11 до 13 часов — время прогулки в саду). По-маленькому малыша нужно научить ходить в туалет не тогда, когда уже «очень хочется», а заранее: перед выходом в детский сад, перед прогулкой, перед сном.

Вашего ребенка сложно накормить? Приходилось сталкиваться с отсутствием аппетита, избирательностью в еде, медлительностью? Максимально приблизьте меню вашего ребенка к детсадовскому, устраните «кусочничество» между едой. Попробуйте снизить калорийность употребляемой им пищи, что через некоторое время может привести к улучшению аппетита.

Если ваш строгий тон и настоятельные просьбы съесть все побыстрее и до конца вызывают у малыша приступ тошноты — это серьезный повод задуматься о возможности посещения ребенком детского сада. В любом случае о детях с проблемным аппетитом необходимо разговаривать с воспитателем и просить его быть мягким и терпеливым в этом вопросе. Проблемы с едой очень часто бывают причиной, из-за которой дети не хотят идти в детский сад.

Закаливать нужно всех детей, а детей, которые идут в детский сад — особенно. Хождение босиком в помещении и по земле летом в любую погоду - самый простой и эффективный способ. Это укрепляет не только иммунную, но и нервную систему. Очень полезны любые водные процедуры (душ, ванна, озеро, море), при этом постарайтесь не ограничивать пребывание ребенка в воде и не очень контролируйте ее температуру. Постепенно приучайте ребенка к холодному питью (кефир, молоко, сок из холодильника).

Довольно часто встречаются дети, которые плачут при расставании с мамой. Их приходится долго уговаривать, даже если они остаются с близкими, хорошо знакомыми людьми. Если после того, как мама ушла, ребенок чувствует себя хорошо, не грустит, не спрашивает про маму, легко справляется с режимом дня, то, скорее всего, необходимо изменить только сложившуюся «традицию» расставания. «Почетной обязанностью» малыша может стать помощь маме при сборах на работу

(«А ну-ка неси мою «рабочую» сумку» или «Куда же это я положила зонтик? Ты не мог бы поискать его?»), годятся такие ритуалы, как провожать маму до лифта или махать рукой из окна.

Однако встречаются дети, которые сильно нервничают в мамино отсутствие, следят за временем, когда она должна прийти. В отсутствие мамы у них ухудшается сон и аппетит, иногда они просто отказываются от еды и не ложатся спать. Лучше всего в этой ситуации обратиться к психологу. Как правило, такое поведение детей является следствием поведения взрослых. Повышенная тревожность мамы, неправильная оценка собственной роли в жизни ребенка, нежелание увидеть в его поведении элементы манипулирования взрослыми — все эти причины в той или иной степени могут провоцировать подобное поведение. Прежде всего, в такой ситуации свое внутреннее состояние должна изменить мама.

На практике лучше всего приучать ребенка к расставанию с мамой, создавая такие ситуации, когда малыш сам хочет попросить ее отлучиться. Например, ему нужно сделать для мамы сюрприз, или он заигрался с друзьями, а маме нужно в магазин. Уходя надолго, просите не взрослых, а ребенка следить за порядком в доме. Давайте ему поручения, что он должен успеть 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.

Последите, как ребенок играет с другими детьми. (Взаимоотношения детей со сверстниками в этом возрасте только формируются. Отдавая ребенка в детский сад, мы ускоряем этот процесс, поэтому было бы неправильно пускать его на самотек.) Подходит ли он к группе играющих детей? Если ему трудно это сделать, помогите: научите его правильно здороваться с группой детей, предлагать детям свои игрушки, попросить разрешения играть с ними, правильно реагировать на отказ, находя компромиссный вариант.

Наверное, вам не раз приходилось наблюдать картину: два малыша дружно играют, но вот приходит третий, и игра разлаживается, кто-то обиженный уходит, и оставшиеся два ребенка продолжают мирно играть. Не стоит сильно радоваться, если ваш ребенок остался среди играющих. В другой компании расклад может быть иной. Лучше, если вы найдете способ корректно обратить внимание детей на сложившуюся ситуацию. Не стоит ругать их: даже 7-8-летним сложно дружить втроем, что же говорить о малышах. Предложив им вариант, при котором никто не будет обижен, вы учите детей отстаивать свои интересы,

Два слова хочу сказать об игрушках. Приучите ребенка выносить во двор, а в дальнейшем приносить в детский сад только те игрушки, которыми он готов поделиться с друзьями. В противном случае малыш прослышет жадной или все время будет находиться в тревоге за свою любимую игрушку, с которой может что-нибудь случиться.

Памятка для родителей по адаптации в детском саду.

1. Старайтесь не нервничать, не показывать свою тревогу по поводу адаптации ребенка к детскому саду, он чувствует Ваши переживания.

2. Обязательно придумайте какой-нибудь ритуал прощания (чмокнуть в щечку, потереться носами, помахать рукой и т.п.), а также ритуал встречи.

3. По возможности приводить малыша в сад должен кто-то один, будь то мама, папа или бабушка. Так он быстрее привыкнет не расставаться.

4. Не обманывайте ребенка, забирайте домой вовремя, как пообещали.

5. Разрешите ребенку брать в детский сад любимые игрушки, предметы, напоминающие о доме.

6. В присутствии ребенка избегайте критических замечаний в адрес детского сада и его сотрудников.

7. В выходные дни не меняйте резко режим дня ребенка.

8. Не отучайте ребенка от вредных привычек в период адаптации (сосание соски, катание и т.п).

9. Создайте спокойную, бесконфликтную обстановку в семье.

10. На время прекратите посещение с ребенком многолюдных мест, цирка, театра.

11. Будьте терпимей к его капризам.

12. Не «пугайте» и не наказывайте детским садом.

13. Уделяйте ребенку больше своего времени, играйте вместе, каждый день читайте малыш.

14. Не скупитесь на похвалу.

15. Эмоционально поддерживайте малыша: чаще обнимайте, поглаживайте, называйте ласковыми именами.

Радуйтесь прекрасным минутам общения со своим малышом!