

**Выступление на родительском собрании во
второй группе раннего возраста «Колобок»
теме «Адаптация детей к ДОУ»**

ПОДГОТОВИЛА:

Педагог-психолог

МКДОУ ЦРР-ДС №36

«ЛАСТОЧКА» Г.СВЕТЛОГРАД

А.А.Малахова (1 категория)

Здравствуйте, Уважаемые родители! Меня зовут Малахова Анжела Ансаровна, я педагог-психолог нашего детского сада. Сегодня мы с вами поговорим об адаптации ваших малышей к детскому саду.

Возраст с 2 до 3 лет характеризуется обостренной чувствительностью к разлуке с матерью и страхом новизны. Поэтому адаптация к дошкольному учреждению проходит крайне болезненно. И для того, чтобы как можно меньше травмировать ребенка, нужна совместная работа родителей с воспитателем и специалистами.

Что такое адаптация? Адаптация – это привыкание человека к новым обстоятельствам и новой обстановке, в конкретном случае – это привыкание малыша к детскому саду.

Различают четыре степени тяжести адаптации:

1. Легкая адаптация: к 20 дню пребывания в детском учреждении нормализуется сон, ребенок нормально ест, не отказывается от контактов со сверстниками и взрослыми, сам идет на контакт. Заболеваемость не более одного раза сроком не более 10 дней, без осложнений. Вес без изменений.

2. Адаптация средней тяжести: поведение восстанавливается через 1-2 месяца пребывания в саду. Замедляется активность. Заболеваемость до двух раз сроком не более 10 дней, без осложнений. Вес не изменился или несколько снизился.

3. Тяжелая адаптация: характеризуется, во-первых, значительной длительностью (*от 2 до 6 месяцев*) и тяжестью всех проявлений.

4. Сверхтяжелая адаптация: около полгода и более. Встает вопрос: стоит ли ребенку оставаться в детском саду.

Нередко трудности адаптации к детскому саду бывают вызваны тем, что ребенку никак не удастся привыкнуть к новому режиму. Режим в жизни ребенка чрезвычайно важен, и резкая его смена – это, безусловно, дополнительный стресс. Вы знаете режим нашего садика, поэтому постепенно вводите его дома. Позаботьтесь о том, чтобы ребенок хорошо высыпался ночью. Длительное недосыпание нередко является причиной невротических состояний, характеризующихся плаксивостью, ослаблением внимания, памяти. В этих случаях дети становятся возбужденными или, наоборот, вялыми. Невротические состояния могут сопровождаться снижением аппетита и сопротивляемости организма к заболеваниям. Для малыша крайне важно спать не менее 10 часов ночью и 2–2,5 часа – днем. При этом максимальная продолжительность непрерывного бодрствования не должна превышать 6 часов.

Утреннее пробуждение ото сна тоже важный момент. Конечно, самое лучшее – это самостоятельное пробуждение, но такое в 7.30 утра происходит не всегда. Если ребенка будят, особенно в фазе глубокого сна, то просыпается малыш не сразу, тяжело, долго не может включиться в дневную деятельность, капризничает, бывает вял и пассивен. Разбудите малыша на 10 минут пораньше, позвольте ему немного понежиться в постели до полного пробуждения.

Желательная одежда та, в которой ребенок сможет чувствовать себя раскованно и свободно, которую будет в состоянии самостоятельно легко

снимать и надевать. Важно также, чтобы ребенок мог обходиться без посторонней помощи в туалете и сообщать взрослым о такой необходимости.

Чем лучше эти навыки развиты у ребенка, тем меньший эмоциональный и физический дискомфорт он испытывает, оказавшись вдали от мамы в незнакомом коллективе.

Особое внимание обратите на организацию полноценного отдыха ребенка. Не стоит водить его в гости, поздно возвращаться домой, принимать у себя друзей. Малыш в этот период перегружен впечатлениями, следует щадить его психику.

В детском саду ребенок расходует много энергии, как эмоциональной, так и физической. У него уже достаточно новых впечатлений. Он обычно перегружен новыми сведениями и устает к вечеру. Задача родителей состоит в том, чтобы создать дома спокойную обстановку. После возвращения домой малыш ужинает и занимается тихими играми: ему надо успокоиться, а возможно, даже побыть наедине с собой.

Поэтому, приведя кроху домой, не бросайтесь сразу выполнять домашние дела. Побудьте с ним вдвоем, поиграйте или почитайте вместе. Дети разные. Для одного будет достаточно музыки и сказок в садике, и он предпочтет побегать по двору перед сном. Другой, напротив, набегался за день и с удовольствием послушает интересную историю. Не спешите домой после садика, остановитесь по пути на детской площадке или просто побродите, сопровождая прогулку веселой беседой. Это поможет перестроиться с детского сада на домашнюю обстановку. Обсудите с малышом прошедший день, терпеливо выслушайте его, ответьте на все вопросы и обязательно поддержите, если произошла малейшая неприятность.

Если кроха возбужден и неуправляем, не пытайтесь приструнить его фразами типа: «Если ты не успокоишься, отведу тебя обратно в детский садик!» Не формируйте образ детского сада как места, которым наказывают.

Будьте терпеливы, проявляйте понимание и проницательность. И очень скоро детский сад превратится для малыша в уютный, хорошо знакомый и привычный мир!

Об окончании периода адаптации говорит бодрое, веселое, спокойное настроение в момент расставания и встречи с родителями, адекватное отношение к предложениям взрослых, умение не конфликтовать, а общаться со сверстниками, желание есть самостоятельно, доедать до конца положенную норму, спокойный дневной сон, ночной сон без пробуждения до утра.

Если малыш с радостью говорит о детском саде, если спешит туда, если у него там друзья и много неотложных дел, можно считать, что адаптационный период закончился! И вот теперь уже можно подумать о своих делах и своих интересах, дорогие родители.

В данный возрастной период ваших детей работа психолога, то есть моя работа, больше направлена на сотрудничество с родителями и педагогами. Поэтому, если у вас возникнут какие-то индивидуальные вопросы по поводу вашего ребенка, пожалуйста, обращайтесь, мой кабинет на 2 этаже, или передайте свое желание встретиться через воспитателя, чтобы я назначила время консультации. Желаю вам успехов в воспитании! Всего доброго