**За круглым столом**

**«Адаптируемся вместе»**

**Цель:** Ознакомить родителей с процессом адаптации ребенка к условиям ДОУ.

**Задачи:**

1. Создание доброжелательной, располагающей к общению обстановки.

2. Повышение психолого-педагогической культуры родителей.

3. Посредством использования различных методов активизации родителей, получение от них обратной связи.

Родители рассаживаются на стульях поставленные по кругу

**Ход собрания**

Какое счастье!

Ваш малыш подрос!

И многое умеет сам:

Играет, ходит, говорит и размышляет.

Пришла пора ребенка в сад отправить.

Тревожно маме, папе, всей семье.

Переживает даже серый кот –

Малыш сегодня в детский сад идет!

Вздыхает мама - как он там один?

Не плачет? Как кушает? Что с ним?

А если плачет - как же быть?

Не хочет больше в детский сад ходить- но почему?

Что делать? Как же всё исправить?

Всех адаптация переживать заставит!

Ваши опасения не случайны. Отрыв ребенка от дома, от родных, от привычных условий – сильный стресс, ведь малыш принимает эту ситуацию как лишение родительской любви, защиты и внимания. Поэтому очень важно осуществлять плавный переход из семьи в детский сад.

Поступление ребенка в детский сад – это первый шаг в самостоятельную жизнь, который не всем детям дается легко.

Наша задача сделать так, чтобы период адаптации прошел для ребенка безболезненно. Для этого между нами должны установиться дружеские и партнерские отношения. Каждому ребенку рано или поздно приходится социализироваться, т. е. становится способным жить среди других людей. Это необходимый для всех этап.

Адаптация - это приспособление организма к новой обстановке, а для ребенка детский садик, несомненно, является новым, еще неизвестным пространством, с новым окружением и новыми отношениями.

**Адаптация начинается дома**

Именно так. Адаптация к детскому саду начинается не с того момента, когда малыш переступает порог детского учреждения, а дома, когда родители заводят разговоры о садике. Именно настроение родителей передается ребенку.

Описывайте детский сад только в положительных тонах. Например, если ваш ребенок заигрался на детской площадке и не хочет идти домой, можете сказать: «Ничего, скоро будешь ходить в садик, там так много детей, с которыми можно дружить, так много игрушек, будешь играть целый день...». Или что-то в этом роде.

Когда настанет тот день, когда надо будет отвести малыша в группу, постарайтесь не нервничать, ведь дети чувствуют настроение родителей. И не в коем случаи не плачьте вместе с ребенком. Тогда его будет еще сложнее успокоить. Отводя ребенка в детский сад, родители, каждый раз, должны нежно и спокойно с ним прощаться, а передав его воспитателю, немедленно уходить. Важно, чтобы этот процесс был абсолютно естественным и также естественно воспринимался ребенком.

Подбирайте одежду для ребенка в детский сад исходя из правил: что проще, то лучше. Обувь лучше на липучках, меньше завязок, шнурков, трудных замков. Дети еще научатся все это правильно одевать, но сейчас для них это дополнительный стресс.

Не стоит с утра вести ребенка в детский сад и давать ему кучу наставлений, чего делать нельзя. Лучше расскажите о том, что можно замечательно делать в детском саду и о том, как будет здорово вечером рассказать все это маме. По дороге в детский сад можно подробно рассказать, какое приятное событие или игрушка ожидает ребенка в группе. Причем говорить нужно, даже если ребенок не умеет разговаривать.

Если ребенок плачет при расставании с мамой, проанализируйте, так ли тяжело расставаться ему с папой или другими членами семьи. Если с кем-то из них ребенок чувствует себя утром комфортнее, то пусть, пока он не адаптируется, в сад его приводят бабушка, дедушка, старшая сестра или брат.

Самое главное - положительный настрой на детский сад, если вы верите, что детский сад самое лучшее место на земле для вашего ребенка, так же будет считать и ваш ребенок, пусть пока на уровне внутренних ощущений. Если вы так не считаете, займитесь аутотренингом - возьмите листочек и напишите в ответ на вопрос: «Зачем мне нужен детский сад?» все позитивное, что вы знаете по этому поводу (например, «У моего ребенка расширится круг общения, а это очень полезно для его развития» или «Я могу спокойно ходит в магазин, не отдирая орущего ребенка от ярких коробок» и т.п.

**О воспитателях положительно и уважительно**

Все родители хорошо понимают тот факт, что от воспитателя на 90% зависит то, как привыкнет ребенок к саду. О том, как попасть к хорошим специалистам, надо говорить отдельно. Но, предположим, вам повезло, и о воспитателях вашего крохи отзываются неплохо. Всем родителям важно помнить, что все дети рассказывают в саду о том, что происходит дома, и наоборот.

Не отзывайтесь неуважительно о воспитателях, ни в коем случае не давайте им прозвищ, даже если вас что-то не устраивает в их работе. Но даже если ваш малыш скажет в саду что-то плохое о воспитателях, это не самое страшное. Ребенок уловит отношение родителей к персоналу, и не будет видеть в работниках сада авторитета.

Очень часто бывает так, что родителям не нравится то, как ребенка покормили, одели, не погладили по голове, … А вашего малыша может все устаивать. Есть родители, которым очень сложно угодить. Но если ваш ребенок здоров, цел, сыт, счастлив, и хочет идти в сад на следующий день, подумайте, стоит ли критиковать персонал дома. Если же вы очень хотите что-то выяснить с работниками сада, сделайте это так, чтобы малыш не видел. Ежедневно общайтесь с воспитателем, но не с целью выспросить, кто толкнул, кто отобрал игрушку, а с целью скорректировать свои взаимоотношения с ребенком дома, чтобы он легче и быстрее привыкал к новым условиям жизни. Пусть воспитатель станет вашим помощником в воспитании ребенка.

**Используйте ролевые игры**

Ролевые игры — хороший друг родителей. Поиграйте с ребенком в детский сад. Рассадите игрушки, дайте им задание, покормите, уложите спать. Если у вашего ребенка есть любимая игрушка, давайте ее малышу с собой в сад. Это хорошо помогает, когда ребенок не хочет рассказывать, как прошел его день в саду. Можно спрашивать куклу, медвежонка или паровозика Томаса, что он делал в садике, с кем играл, что ел на обед. Таким образом, сам того не зная, ребенок сможет рассказать, как прошел его день, а мама сможет увидеть, как ее малыш адаптируется в новом коллективе.

В ролевых играх есть еще один положительный момент. Дайте малышу роль воспитателя, а себе возьмите роль какого-то ребенка. Ваш ребенок будет копировать поведение воспитателей, и вы сможете увидеть, как в саду относятся к детям.

**Учите ребенка дружить**

Для адаптации к саду важно научить ребенка общаться с другими детьми. Знакомьтесь с другими ребятами. Научите своего малыша меняться игрушками. Если ребенок научится дружить, делиться, играть вместе, то ему станет легче адаптироваться в среде сверстников.

Хорошими помощниками в адаптации ребенка к детскому коллективу могут стать центры раннего развития. Конечно, водить туда ребенка каждый день недешево, но несколько раз в месяц посетить можно. Для малыша это будет очень полезный опыт общения с детьми, взрослыми воспитателями, а, самое главное, мама будет рядом.

**Пусть ребенок привыкает постепенно**

Никто не знает своего малыша лучше, чем его мама, но все же к мнению воспитателей также важно прислушиваться, ведь все их рекомендации построены на многолетнем опыте работы с детьми. Не оставляйте ребенка слишком долго в первые дни, даже если вам кажется, что он довольно самостоятельный.

Одни мои знакомые отдали свою дочь в сад полуторагодовалом возрасте. В первый день посещения сада ее мама сказала, что хочет оставить девочку на целый день. На все объяснения воспитательницы, что это очень много для первого раза в саду, она отвечала: «Ребенок не будет плакать». Ребенок действительно не плакал. Но вот только через некоторое время родители заметили, что у их дочери начался нервный тик. После осмотра невролог объяснил, что девочка переживала все эмоции в себе, не выплескивала их наружу, как другие дети. Отсюда и проблемы. А надо было просто довериться специалисту и позволить своему ребенку привыкать к саду постепенно.

**Откорректируйте режим дня малыша**

Очень важным моментом для адаптации ребенка в саду есть режим его дня. Но родители часто упускают из виду такой важный пункт. Постарайтесь организовать день малыша так, чтобы он максимально соответствовал режиму в детском саду. Например, постарайтесь просыпаться не позднее восьми утра, давайте малышу завтрак в промежутке между девятью и десятью утра. Обязательно гуляйте с ребенком не меньше часа. Обед организуйте не позднее часа дня, и обязательно уложите ребенка спать.

Многие родители очень стараются, чтобы ребенок всегда был чистым, опрятным, вел себя тихо и сидел возле мамы. Если вы дадите своему ребенку набегаться, выкричатся, скакать, прыгать, лазать — проблем с едой и дневным сном не возникнет.

А когда малыш привыкнет спать дома, то и в саду он с удовольствием будет отдыхать в постели.

Это касается и того, когда вы укладываете ребенка спать на ночь. Чем раньше заснет ребенок вечером, тем легче он проснется. А если малыш выспался, его легче одеть утром, он меньше капризничает, и, соответственно, меньше плачет в саду.

**Составляйте простое меню**

Меню вашего ребенка также имеет большое значение при адаптации к детскому саду. Научите его кушать простую пищу: супы, каши, салаты. Все мы понимаем, что иногда накормить ребенка просто нереально, и заботливые мамы идут на немалые ухищрения, чтобы заинтересовать своего кроху приготовленным блюдом: украшают, выкладывают в форме зверюшек. Но в садике этого делать не будут.

Так что же делать? Во-первых, убрать перекусы. Ребенок не умрет C голоду без печеньки или булочки между завтраком и обедом.

Во-вторых, не заставлять кушать. Чем больше мы запихиваем в ребенка, тем хуже он ест.

А, в-третьих, тот самый простой секрет — дайте ребенку набегаться и наиграться. Это пустяки, что он измажется или даже собьет коленку. Но голодный ребенок «сметает» все, что ему предложат

**И папам надо что-то делать**

Некоторые мамы слишком болезненно расстаются с детьми, словно отправляют их не в сад, а в армию, долго их успокаивают, уговаривают. Наши дети умные, и все «секут» — если мама так боится меня оставлять, значит там страшно. Но есть одна хитрость. Попробуйте отправлять ребенка в сад с папой. С отцами они ведут себя тише, меньше капризничают и не давят на жалость. Болеют, потому что плохой уход? Этот пункт касается скорее даже бабушек, чем мам, ведь бабушки очень трепетно относятся к своим внукам. Да, ребенок будет болеть. Но это лишь ответ организма на стресс, который переживает малыш.

Кажется, ну что тут такого — несколько часов в детском саду. Но это большое эмоциональное потрясение, которое переживает малыш. Представьте себе, что вы проснулись, скажем, в Токио, без знания языка, денег и надежды вернуться домой, и вам надо как-то прожить этот день. Разве тут не заболеешь?

Но многие мамы и бабушки уверенны, что дети сидят целыми днями в мокрых штанах на холодном полу, их никто не переодевает, не кормит, не ухаживает за ними, от того и болеют.

**Мой ребенок ничего не умеет!**

Это уже даже не вопрос адаптации, а страхи почти всех мам. «Мой ребенок еще в памперсе», «Он сам не ест», «Он еще не умеет говорить», «Мой малыш сам не одевается» — только и слышно на детских площадках.

Дорогие мамы, не паникуйте. Поверьте, ваши дети стают самостоятельнее, когда родительской опеки становится меньше. Дети обожают, когда их хвалят. Если воспитательница похвалит одного малыша, который самостоятельно покушал, многие также захотят, что бы и их отметили. Дети способные, и иногда их легче научить другому взрослому, чем родителям.

Все родители с ужасом думают о том, как пройдет адаптация их малыша в их первом детском учреждении. Но если постараться и отнестись к

этому процессу спокойно, все пройдет довольно гладко, а родители и дети с

удовольствием начнут новый этап в своей жизни.

Будьте последовательны и тверды в своих решениях. Не позволяйте ребенку манипулировать Вами и вынуждать Вас из-за слез и капризов забирать его домой.

Успешность протекания адаптационного периода зависит не только от ребенка, но и от готовности родителей отпустить своего ребенка в группу. Здесь играют роль страхи и тревожность мамы (не стоит показывать это малышу), а так же умение мамы налаживать контакт с ребенком.

II часть

Задание «Вопрос – ответ»

- Чем, по вашему мнению, является детский сад при поступлении ребенка раннего возраста. Детский сад для него это?

(ответы родителей)

Новое окружение – взрослые, другие дети, новые игрушки, новые предметы, процесс вхождения в новую среду и т. д.

-Какова, по вашему мнению роль семьи в подготовке ребенка к детскому саду?

(ответы родителей)

Родителям необходимо заранее познакомится с воспитателями группы, режимом дня. Так же следует рассказать воспитателям об особенностях поведения ребенка, его интересах.

-Какое влияние оказывает адаптация на здоровье ребенка?

(ответы родителей)

Ребенок начинает плакать, отказывается от общения с воспитателями, другими взрослыми, отказывается от еды, с детьми не играет, сон его короткий, не глубокий.

- Адаптационный период считается законченным, если:….

(ответы родителей)

Адаптация закончена, если:

• У ребенка стабильное положительное психоэмоциональное состояние в течение недели. Т.е. ваш ребенок в основном пребывает в хорошем настроении, активно играет, взаимодействует со взрослыми и сверстниками, соблюдает режим дня, хорошо кушает и спокойно спит;

• У него отсутствуют заболевания;

• Есть динамика массы тела;

Но самое главное условие успешной адаптации не столько ребенка, сколько всей семьи - это готовность к тому, что ребенок пойдет в детский сад. III часть

Упражнение «Аплодисменты». Мы сегодня с вами хорошо поработали. Посмотрите на свои ладони и представьте на одной улыбку на другой радость. И вот, чтобы они не ушли от нас их надо крепко накрепко соединить в аплодисментах.

Здоровья Вам и вашим детям. Спасибо за внимание!