

МКДОУ ДС №21 «Ласточка» с. Донская Балка

Круглый стол
**«Что надо знать родителям об адаптации
детей в детском саду»**

Подготовила и провела: воспитатель Колядина Т.В.

Круглый стол

«Что надо знать родителям об адаптации детей в детском саду»

Цель: Показать родителям значимость проблемы адаптации детей к детскому саду и возможности её решения.

Задачи:

- установить контакт между родителями и педагогом.
- разъяснить о факторах, влияющих на адаптацию ребёнка к детскому саду.

Целевая аудитория: родители детей, поступающих в детский сад.

Оборудование:

Мяч;

Жетоны с незаконченными предложениями;

Картинки (факторы, влияющие на адаптацию);

Самолётики с вопросами для родителей;

Детская одежда;

Мольберты;

Магниты.

Воспитатель: Здравствуйте, дорогие родители!

Большое спасибо Вашим детям, без которых Вы бы не задались вопросом поступления в дошкольное учреждение.

Мы с нетерпением ждем малышей и надеемся на долгое сотрудничество с Вами в течение пяти лет.

Ваш ребёнок поступает в детский сад, ему предстоит приспособиваться к новым для него условиям. Как подготовить своего ребёнка к поступлению в ДООУ? Как сделать процесс адаптации более лёгким? На эти и многие другие вопросы мы сегодня с Вами попытаемся найти ответ.

1. Игра «Знакомство». Родители по очереди, передавая по кругу мяч, представляются сами и называют имя своего ребенка.

Упражнение «Незаконченное предложение». Родители по очереди читают незаконченное предложение и продолжают фразу:

Я рада, что мой ребенок идет в детский сад, потому что....

Я тревожусь, что мой ребенок идет в детский сад, потому что.....

Воспитатель: Ваши страхи нам понятны, а давайте представим на минутку, что же чувствует ребенок?

Воспитатель читает письмо от имени ребёнка.

Письмо №1

Сегодня моя мама разбудила меня очень рано, я не выспался. Она сказала, что мы идем в детский сад, но почему-то очень нервничала. Что такое Детский сад?

Когда мы пришли в детский сад, мама совсем расстроилась, и мне показалось, что она сейчас заплачет. Мне стало страшно, что же сейчас будет?

Со мной рядом нет мамы, ходят чужие тётки, много незнакомых ребятки, некоторые почему-то плачут... Мне дали еду, которую ты, мамочка, никогда не готовила. Там были кусочки, а я привык есть дома перетёртую пищу. А еще дали мне в руку ложку, а ты всегда меня кормила сама. Потом все ребятки пошли в туалет, а зачем, я не знаю. Меня пытались посадить на какую-то кастрюлю с одной ручкой. Но ты ведь мне всегда надевала мои любимые непромокаемые трусики, и я, ни о чем не беспокоился.

Ой, мамочка, а что было потом! Меня положили в кроватку, а не покачали на ручках, как ты всегда делаешь. А где же моя любимая соска?

Мне так все непонятно, все не так, хочется заплакать...

2. Об адаптации детей к условиям детского сада.

Воспитатель: С поступлением ребенка в детский сад, мы связываем и радости (общение со сверстниками, новый опыт, занятия) и тревоги (как сложатся отношения с воспитателем, со сверстниками, комфортно ли будет малышу в группе детского сада). Поступая в детский сад, ребенок проходит так называемый период адаптации. Что такое адаптация, Вы, конечно, хорошо знаете.

Адаптация - это приспособление организма к новой окружающей среде, а для ребенка детский сад, несомненно, является новым, еще неизвестным пространством.

Так как же проходит эта самая адаптация, что на нее влияет, и что можно сделать, чтобы этот период был для ребенка максимально мягким и безболезненным?

3. О факторах, способствующих успешной адаптации ребенка к детскому саду.

Воспитатель: Существуют факторы, влияющие на лёгкую степень адаптации:

Настрой родителей.

Решили, что в детский сад идти пора? Не сожалейте, что ребенок поступает в дошкольное учреждение. Даже оставаясь внешне спокойными, вы выдаете собственное беспокойство: тревожный взгляд, разговор на повышенных тонах, напряженный голос, влажная от волнения рука - масса мелочей, которые родители не осознают, но которые моментально считывает подсознание ребенка. Он улавливает стойкое отвержение детского сада родителями и тоже начинает испытывать страх и тревогу. Не говорите при ребенке плохо про детский сад, и не пугайте его детским садом, он может не понять слов, зато безошибочно воспримет настроение и интонацию, с которыми слова были сказаны.

Теперь вы с малышом будете проводить не весь день, а меньше времени. Замените количество качеством. Предложите малышу игру «Дорога от дома к детскому саду».

Нарисуйте на листе дом и здание детского сада, дорогу, по которой ходите в садик (деревья, автобус, магазин - это все видите утром). Малыш не будет отвлекаться от сада, и понедельник не будет казаться ужасным днем. Разговаривайте с малышом на тему «Детский сад»: «Детский сад - это такой красивый большой дом, куда папы и мамы приводят своих детей. Мы бы очень хотели, чтобы ты познакомился и подружился с другими детьми и взрослыми. В детском саду все приспособлено для детей: там маленькие столики и стульчики, маленькие кроватки, маленькие шкафчики, много красивых игрушек. В саду тебе будет очень интересно и весело».

Проходя мимо детского сада, с радостью напомните ребенку, как ему повезло, что летом он сможет туда ходить. В присутствии малыша расскажите родным и знакомым о большой удаче - его приняли в детский сад. Если есть возможность, посмотрите видео детских праздников. Но главное здесь не переусердствовать! Иначе у ребенка может возникнуть неуверенность, страх нового. Все в меру!

В период адаптации реже принимайте гостей, и сами не ходите в гости. Ребенок и так эмоционально перегружен (новая обстановка, новые знакомые взрослые, которых надо слушаться, плачущие сверстники), поэтому дома спокойная атмосфера, тихий и доброжелательный тон родителей. Первое время, испытывая в детском саду эмоциональный шок, ребенок сдержан и напряжен, дома помогайте ему расслабиться, снимайте стресс смехом.

Прощание с мамой - отдельная тема. Ребенок начинает громко плакать, капризничать, всеми силами держится за маму и просит забрать домой. Нужно спокойно поцеловать, заверить, что Вы его обязательно заберете. Можно сказать во сколько, но тут важно обязательно держать обещание.

Можно придумать ритуал прощания. Он будет знаком ребенку, и прощаться станет чуточку легче.

Для любого ребенка начало посещения детского сада - сильнейший стресс. Здесь нет мамы, много совершенно незнакомых детей, некоторые из них плачут, ходят чужие взрослые, которых надо слушать. Они дают есть незнакомую еду из чужих тарелок, кладут спать в незнакомую кроватку, и нет любимой игрушки, с которой ребенок всегда засыпает.

Если малыша заранее приучили к режиму, если он умеет проситься в туалет, готов к непротёртой и разнообразной пище, умеет играть с игрушками, способен, хотя бы к кратковременному контакту с другими детьми, не боится их, доверяет воспитателю, то большинство проблем, связанных с адаптационным периодом, его минует.

Режим. Приведите в соответствие домашний распорядок дня режиму детского сада. Детей в детский сад приводят до 8 часов (в 8.00 – зарядка, в 8.15 - завтрак). В первое время не забирайте ребенка одним из последних.

Питание и сон. Вопреки распространенному мнению о том, что пища в детском саду не вкусная и малопривлекательная, смею заверить, что это не так. Рацион питания просчитывается до мельчайших деталей - в нем присутствуют фрукты и овощи, мясо и рыба, молочные продукты и злаки. Бывает, что дети приучены к новомодным хлопьям, чипсам и йогуртам, и отказываются от обычной еды. Кормите детей кашами, супами и проблем с питанием в детском саду не будет.

Привычки при засыпании (укачивание, засыпание на руках), в садике удовлетворить в полной мере невозможно. Воспитатель может посидеть на кровати, погладить по спинке, но сделать это с каждым одновременно нереально. Страдают и новенькие, и все дети группы. Ломка устойчивых стереотипов при кормлении и укладывании спать приводит к негативным реакциям у детей.

Общение. Бывает, что общение ребенка с взрослыми ограничено рамками семьи.

Контакты с посторонними взрослыми сводятся к общению с врачом и медицинской сестрой поликлиники, и не всегда это общение бывает приятным. Чтобы сформировать у ребенка положительное отношение к посторонним взрослым, необходимо, чтобы этот опыт был положительным. Чем чаще ребенок будет общаться с детьми и взрослыми во дворе, на игровой площадке, около дома, в парке, в различной обстановке, тем быстрее и увереннее он сможет адаптироваться к условиям детского сада. Конечно, ребенок не может мило улыбаться каждому незнакомому ему взрослому, и бежать, широко распахнув руки. Достаточно, если он не боится чужих взрослых, не плачет, когда в группу входят посторонние.

Навыки самостоятельности. Хорошо, если малыш будет уметь самостоятельно кушать, хотя бы частично одеваться, раздеваться и, конечно, ходить на горшок. Одевать ребенка в садик нужно по принципу не «последних модных тенденций», а удобства и комфорта.

В период адаптации ребенок переживает стресс, все ново (обстановка, люди, требования), поэтому быстро расходуется его энергия (тепло). Малышу может быть холодно. Одевать лучше потеплее.

Приветствуется также, если малыш самостоятельно кушает. Если нет, то, конечно, этот навык привьют Вашему ребенку педагоги. Однако, согласитесь, одно дело, когда этому делу учит мама и, совсем другое, когда это умение приходит в детском саду.

Воспитатель: Знаете ли Вы, что в период адаптации, ребенок может развиваться как бы «назад»? Это обозначает, что ребенок до момента поступления в детский сад уже многое умел делать сам, а теперь, когда начался период привыкания к новым условиям, как-будто бы все забыл. Предлагаю Вам поразмышлять над этим: я буду называть состояние малыша до адаптации, Вы - в период адаптации. Давайте попробуем!

Ел с удовольствием

Ест без аппетита или отказывается от еды

Спокойный, продолжительный сон

Сон недолгий, прерывистый

Спал один в кровати

Спит с мамой (не стыдить)

Играл самостоятельно

Маму ни на шаг не отпускает

Послушный, хороший малыш

Капризный, несносный ребенок

| | |
|---|--|
| Был отучен от соски, бутылки | Возврат к соске, бутылке |
| Был всегда сухой, умел пользоваться горшком | «Мокрые штанишки» |
| Достаточно хорошо говорил | Появление «детских слов» или отсутствие речи |
| Здоровый малыш | Снижение иммунитета |
| Стул в норме | Изменение характера стула (причина?) |

Упражнение «Острое блюдо». Аудитории предлагают самолётики с вопросами. Необходимо ответить на заданный вопрос.

- Как отучить малыша от соски?
- Как уложить ребенка спать?
- Как приучить ребенка играть самостоятельно?
- Как приучить ребенка к горшку?

4. Коммуникативная игра «В детский садик мы идём, что же мы с собой возьмём?».

Для игры выбираются два участника, родителям предлагают обратить внимание на детские вещи и игрушки. Одному участнику нужно выбрать предметы не нужные ребёнку в детском саду (не удобную одежду), другому участнику - всё, что можно взять с собой в детский сад.

| | |
|-----------------------------------|------------------|
| мелкие игрушки, предметы, монетки | шорты (удобные) |
| игрушки | колготки |
| жвачки | носки (хорошие) |
| грязную машинку | трусики |
| комбинезон | сандалии |
| туфли, сланцы и т.д. | футболка и т. д. |

Все знаете, молодцы! Если Вы не будете забывать об этих золотых правилах, то Вашему малышу будет легко и комфортно в нашем детском саду.

Воспитатель читает письмо от имени ребёнка.

Письмо №2

Мои мама и папа! Я хочу предупредить Вас, что привыкание к детскому саду может проходить у меня очень болезненно. Тяжело будет и моим воспитательницам, и няне. Но я знаю, что они хорошие и всегда придут мне на помощь.

Очень важно, чтобы между Вами, мои родители, и сотрудниками детского сада была согласованность. Мне немножко страшно и поэтому хорошо, если в первое время Вы будете особенно терпеливы и внимательны ко мне. Нам с тобой будет легче, если ты, моя милая мамочка, будешь прислушиваться к советам моих воспитателей. А ещё я хочу брать с собой в садик свои игрушки - с ними мне будет комфортнее.

Я хочу в детский сад, ведь я там не буду сидеть без дела. Меня научат лепить, делать аппликации, рисовать, конструировать, петь, танцевать. Я буду ухаживать за растениями, играть, читать книжки.

Я знаю: меня там ждут и будут очень рады встрече со мной!

Воспитатель: Удачи Вам!

Будьте нежны, терпеливы и доброжелательны, и тогда стресса, связанного с поступлением в детский сад, удастся избежать.

Литература:

1. Аванесова В.Н. «Обучение самых маленьких в детском саду» - М: Просвещение.
2. Алямовская В.Г. «Ясли - это серьезно» - М.: ЛИНКА-ПРЕСС.
3. Белкина Л.В. «Адаптация детей раннего возраста к условиям ДОО» .
4. Ватутина Н.Д. «Ребенок поступает в детский сад» пособие для воспитателей дет сада..

Приложение №1

Памятка для родителей.

АДАПТАЦИЯ - это приспособление организма к внешним условиям.

1. Это стресс для малыша, вызванный резкой сменой привычной обстановки и разлукой с мамой
2. Положительна тем, что дает малышу возможность учиться устанавливать контакты с взрослыми и сверстниками.
3. Может при неправильной организации или пренебрежительном отношении к этому периоду, вызвать у ребенка ухудшение физического и психического состояния здоровья. Что нужно делать родителям еще до поступления ребенка в детский сад?
 1. Готовьте ребенка к общению с другими детьми и взрослыми: посещайте с ними детские парки и площадки; приучайте к игре в песочницах, на качелях. Наблюдайте, как он себя ведет: стесняется, уединяется, конфликтует, дерется или же легко находит общий язык, контактирует со сверстниками, тянется к общению, раскован.
 2. Узнайте распорядок дня в группе и приблизьте режим ребенка к этому распорядку.
 3. Обсудите в семье с ребенком, что положительного есть в детском саду (новые товарищи, много игрушек и т.д.). Важно, чтобы малыш не боялся детского сада, - тогда ему будет легче привыкать. Ни в коем случае не угрожать детским садом, как наказанием за детские грехи, а также за его непослушание.
 4. Учить ребенка дома всем навыкам самообслуживания и личной гигиены.
 5. Готовить ребенка к временной разлуке с Вами и дать ему понять, что это неизбежно только потому, что он уже большой. Внушать ему, что это здорово, что он дорос до детского сада и стал таким большим.
 6. Не обсуждать в присутствии ребенка волнующие Вас проблемы, связанные с детским садом и воспитателем.
 7. Отправить ребенка в детский сад при условии, что он здоров.
 8. Не нервничать и не показывать свою тревогу накануне поступления ребенка в детский сад.
 9. Планировать свой отпуск так, чтобы в первый месяц посещения ребенком нового организованного коллектива, у Вас была бы возможность оставлять его там не на целый день.
 10. Все время объяснять ребенку, что он для Вас, как прежде, дорог и любим.
 11. Как можно раньше сообщить врачу и воспитателям о личностных особенностях малыша.
 12. Не кутать своего ребенка, а одевать его так, как необходимо в соответствии с температурой в группе.
 13. Создать в выходные дни дома для ребенка такой же режим, как в детском учреждении.
 14. Не скупитесь на похвалу. Радуйтесь Вашему ребенку!

ПЕРВЫЙ ДЕНЬ

Первый день сложен, как для ребенка, так и для родителей. Есть несколько рекомендаций для того, чтобы этот день прошел более успешно:

1. Не нервничать и не показывать свою тревогу накануне поступления ребенка в детский сад. **ПОМНИТЕ!** Тревога и беспокойство родителей передается детям.
2. Отправить ребенка в детский сад лишь при условии, что он здоров.
3. Расскажите воспитателю об индивидуальных особенностях своего ребенка, что ему нравится, что нет. Каковы его умения и навыки, в какой помощи он нуждается.

ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ

Первая неделя проходит очень эмоционально для ребенка, поэтому взрослым, кто его окружает дома, нужно запастись терпением. Возможно, Вам покажется, что поведение ребенка внезапно изменилось: он стал более капризным по вечерам. Вас могут ждать неожиданные истерики по поводу и без повода, скандалы, сопровождающиеся криком, плачем, швырянием предметов и валянием на полу. Некоторые родители могут прийти в настоящий ужас при виде такой резкой перемены и обвинить в ней садик.

Причин же может быть несколько. Во-первых, действительно, адаптация к садику - большой стресс для ребенка, его нервы напряжены и им требуется разрядка. Кроме того, в окружении посторонних, ребенок часто старается сдерживать негативные эмоции, так что выплескиваются они только вечером.

Как помочь ребенку на этом этапе?

1. Не реагировать на выходки и не наказывать за капризы.
 2. Не оставляйте ребенка в саду на целый день! Первую неделю водите его на 2-3 часа, увеличивая время постепенно до 5-6 часов.
 3. Поиграйте с ребенком домашними игрушками в детский сад, где какая-то из них будет самым ребенком. Понаблюдайте, что делает эта игрушка, что говорит, помогите вместе с ребенком найти ей друзей и порешайте проблемы ребенка через нее, ориентируя игру на положительные результаты.
 4. С самого начала помогите ребенку легко войти в детский сад, ведь он впервые в жизни расстается с домом, с Вами, отдаляется от Вас, хотя и всего на несколько часов. В первые дни посещения садика не оставляйте ребенка одного сразу, лучше всего, чтобы он сам отпустил Вас. Расставаясь, не забудьте заверить, что непременно вернетесь за ним. Не забывайте постоянно говорить ему, что Вы его любите.
 5. Когда Вы уходите, расставайтесь с ребенком легко и быстро. Конечно же, Вы беспокоитесь о том, как будет Вашему ребенку в детском саду, но долгие прощания с обеспокоенным выражением лица, у ребенка вызовут тревогу, что с ним здесь может что-то случиться, и он долго не будет вас отпускать.
 6. Необходимо поддерживать в выходные дни такой же режим дня, как и в детском саду.
 7. Если ребенок с трудом расстается с мамой, то желательно первые несколько недель чтобы отводил в детский сад его папа.
 8. Не совершайте ошибки и не делайте перерывов в посещении садика - неделька дома не только не поможет малышу адаптироваться к садику, но и даст понять, что всегда можно остаться дома.
- Во время процесса адаптации ребенка к детскому саду, будьте внимательны и терпеливы с малышом. Каким бы ни был хорошим детский сад, не допускайте непоправимую ошибку - не считайте, что он заменит ребенку семью!