

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 22 «Планета детства»

**Доклад на родительском собрании «Об адаптации»**

**Ващенко Ю.А. педагог-психолог**

**Ханты-Мансийск, 2024**

Как вы думаете, что такое адаптация? Что вы знаете о периоде адаптации? Как облегчить адаптацию малыша? (*Рассуждения родителей*).

Уважаемые родители, думаю, вы согласитесь с тем, что подсчитать количество адаптационных периодов в жизни человека точно невозможно. Но можно выделить наиболее яркие ситуации, требующие приспособления к смене жизненных обстоятельств.

Какие адаптационные периоды (стрессовые ситуации) в вашей жизни вы можете отметить? (*Рассуждения родителей*).

Хочу вам сказать, что во время адаптации ребенка к детскому саду, у вас тоже происходит период адаптации.

Наша с вами задача сделать так, чтобы этот адаптационный период прошёл для ребёнка, и для вас безболезненно.

**Адаптация** - это приспособление или привыкание организма к новой обстановке.

**Адаптация** — приспособление к условиям окружающей среды.

Психологическая адаптация предполагает, что человек находится в гармонии с самим собой, партнерами по общению и окружающим миром в целом.

В норме от 1-6 дней легкая, средняя 16-32 дней, тяжелая может длиться до полугода и более.

**Чтобы помочь ребенку легче адаптироваться родителям имеет смысл придерживаться простых правил:**

1. **Сад - это необходимость.** Дети, чьи родители уверены в правильности своего выбора, адаптируются быстрее и легче. Они ощущают себя частью семейной системы, и если посещение садика необходимо – принимают это. Гораздо хуже если ребенок чувствует неуверенность взрослого – то ли нужно ходить – то ли не нужно. Конечно он будет противиться.
2. **О саде говорим только хорошо! НЕ пугать садом и не наказывать садом!**  
«Перестань плакать – а то не заберу вечером!»! «Будешь баловаться – отведу в сад! Там тебя научат!».
3. **Доверяйте воспитателям и детскому саду.** Чтобы снизить свою тревожность особенно опекающим мамам надо помнить, что они передают ребенка в добрые руки.

4. **Не делать из еды культа** – не надо делать тему еды напряженной, не спрашивайте постоянно что он ел и почему не ел снова? Это может лишь закрепить проблему, ведь ребенок чувствует вашу тревогу.
5. **В сад идем в любом случае!** Ребенок с первого дня посещения сада должен знать, что посещение садика важно и нужно. Родители тоже должны быть готовы отдать ребёнка в сад! Ребенок может почувствовать, что его родитель не готов еще к тому, чтобы оставить его в саду, что окончательное решение еще не принято. Это будет создавать у ребенка ложные надежды, которые только усугубят ситуацию.
6. **Провожайте ребенка в группу и встречайте его с улыбкой!**
7. **Удивляйтесь и хвалите ребенка**, ваша беседа с ним о том, как он прожил этот день в саду должна быть окрашена положительными эмоциями.
8. **Проигрывайте дома различные ситуации в саду.** Пусть одна из домашних игрушек исполнит роль ребёнка. Понаблюдайте, что делает игрушка в саду, что говорит, вместе с ребенком помогите игрушке найти друзей, с ее помощью решайте проблемы вашего малыша, ориентируясь на положительные результаты.

**Давайте вместе выделим признаки, которые нам дадут понять, что ребенок адаптировался успешно:**

1. Если ребенок успокаивается в течение некоторого времени после ухода мамы, то все в порядке.
2. Кроха все охотнее взаимодействует с воспитателем в группе, откликается на его просьбы, следует режимным моментам.
3. Ребёнок лучше начинает осваивать пространство группы, проявляется интерес к игрушкам.
4. Ребёнок лучше справляется с навыками самообслуживания (умение пользоваться ложкой, носовым платком, горшком и т.д.), если ребёнок этого не умел, то вы, с удивлением и радостью, отмечаете новые достижения, которым он научился в саду.
5. Сон и дома, и в саду обязательно нормализуется.
6. Первое время у ребенка бывает пониженный аппетит. Это связано с непривычной пищей (непривычен и вид, и вкус), а также со стрессовыми реакциями — малышу просто не хочется есть. Хорошим признаком считается восстановление аппетита. Пусть малыш съедает не все, что есть на тарелке, но он начинает кушать.

**Сейчас давайте немного отдохнём и поиграем.**

Ваша задача найти себе пару, встать друг напротив друга.  
И я вас попрошу в парах выполнять следующие задания:  
Встаньте - плечо к плечу,

колени к коленам,  
плечи к плечам,  
локоть к локтю.  
ладонь к ладони.

Встаньте в круг

Взявшись за руки, образовали нечто целое - круг, коллектив.

Мы хотим, чтобы вы вот так прошагали все 5 лет рука об руку и стали одной большой дружной семьей.

**Спасибо за внимание!**  
**ЖЕЛАЮ УСПЕХОВ!**