

ЧЕК-ЛИСТ «АДАПТАЦИЯ К ДЕТСКОМУ САДУ»

составлено с психологом
Ниной Ливенцовой



ПОДГОТОВКА

ШАГ 1. РАСШИРЯЙТЕ ИНФОРМАЦИОННОЕ ПОЛЕ

- рассказывать о детском садике
- читать книги по теме
- приводить примеры знакомых детей
- вместе играть в детский сад

ШАГ 2. ПОЗНАКОМЬТЕСЬ С ДЕТСКИМ САДОМ

- прогулки по территории
- экскурсия в группу
- если есть знакомые из садика, сходить с ними, когда они забирают своих детей

ШАГ 3. СОВМЕСТНАЯ ПОДГОТОВКА

- выбрать вместе одежду на первые дни
- познакомиться с воспитателями

ШАГ 4. СОЗДАЙТЕ ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЙ НАСТРОЙ

- рассказать веселые истории о садике из своего детства
- «подсветить» плюсы детского садика

ШАГ 5. НАСТРОЙТЕ РЕЖИМ

- ранний подъем
- своевременное укладывание на ночь
- дневной сон или тихий час



ШАГ 6. РАЗВИВАЙТЕ НАВЫКИ САМООБСЛУЖИВАНИЯ

- надевать простые вещи (трусики, носки, штанишки)
- есть и пить без посторонней помощи
- мыть руки
- вытираться полотенцем
- пользоваться туалетом/горшком

ПРИМЕРНАЯ СХЕМА ПЛАВНОЙ АДАПТАЦИИ*

1. Знакомство с садиком: погулять рядом, по территории или зайти внутрь здания
2. Первый день провести вместе (обычно один час)
3. Установить контакт с воспитателем сначала маме, затем ребенку: познакомиться, улыбнуться
4. Во время знакомства взять ребенка на руки и передать его на руки воспитателю
5. В течение недели водить ребенка на два часа. В это время заниматься своими делами, чтобы обуздать тревогу
6. При расставании целоваться и обниматься.
При встрече – показывать радость
7. Дать ребенку любимую игрушку или вещь, которая будет напоминать о вас (платочек, рисунок, поцелуй в кармашек)
8. Если ребенок плачет, недолго утешать его (принимать эмоции) и твердо уходить
9. Через неделю оставить ребенка на обед, затем на сон

*Адаптация зависит от внутренних правил в детском саду.
Меняйте схему в зависимости от возможностей.



ЧЕК-ЛИСТ «АДАПТАЦИЯ К ДЕТСКОМУ САДУ»

составлено с психологом Ниной Ливенцовой



ПРИЗНАКИ, ЧТО АДАПТАЦИЯ ИДЕТ ПО ПЛАНУ:

- плачет, но быстро успокаивается
- общается с воспитателями
- интересуется игрушками
- спокойно играет
- съедает хотя бы часть завтрака и обеда

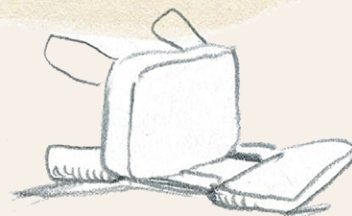
16 РАСПРОСТРАНЕННЫХ ОШИБОК РОДИТЕЛЕЙ

1. Игнорирование подготовительного этапа
2. Сомнения родителей, стоит ли вообще водить ребенка в детский сад
3. Негативные установки
4. Резкое погружение (оставлять сразу на полный день)
5. Отсутствие ритуала прощания (мама уходит внезапно)
6. Нет режима
7. Специфические пищевые привычки (например, ребенок ест только протертую пищу)
8. Нет навыков самообслуживания
9. Пугать/угрожать детским садиком или воспитателем
10. Наложение стрессов (переезд, возрастные кризисы, новые кружки)
11. Непоследовательность (проспали – не пошли)
12. Негатив от сборов в садик, во время прощания
13. Отсутствие компенсации разлуки: ничего не оставляете «взамен» себя (любимую игрушку, мамину вещь)
14. Высказываться при ребенке в негативном ключе о садике
15. Ругать за слезы
16. Нереалистичные ожидания от ребенка



АДАПТАЦИЯ ПРОШЛА УСПЕШНО, ЕСЛИ РЕБЕНОК...

- принимает правила детского сада
- если и плачет при расставании, то быстро успокаивается
- спокойно играет
- общается с детьми и воспитателями
- ест предложенную пищу
- спит во время тихого часа



МИФ
АЕТСТВО