

# "КАК ЗДОРОВО!"

## ЧЕК-ЛИСТ АДАПТАЦИЯ К ДЕТСКОМУ САДУ

10 ШАГОВ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

- **Настраивайте режим** дня «как в саду»: узнайте, какой распорядок дня в детском саду и группе, в которую попадает ребенок.
- Убедитесь, что ребенок **умеет сам одеваться**: отработывайте этот навык. Причем, выбирайте разнообразную одежду – с молниями, пуговицами, шнуровками.
- **Навыки самообслуживания**: заранее уточните в детском саду требования на этот счет – важно ли, чтобы ребенок сам ходил в туалет, самостоятельно ел. Поощряйте самостоятельность дома. Проговорите с воспитателями, с чем ребенок справляется хорошо, а в чем ему требуется пока помощь взрослых.
- **Обсуждайте с ребёнком предстоящие перемены**, делайте акцент на положительном: там много ребят, с которыми ты можешь подружиться и играть. Хорошо играть в детский сад.
- **Ходите «посмотреть сад»**, разглядывайте вместе площадки и гуляющих детей. Если это возможно, договоритесь о совместных прогулках.
- **Заведите «компаньона»** из числа любимых игрушек – пусть «ходит» в сад с ребёнком. Заранее уточните, не противоречит ли это требованиям детского сада (часто детям не разрешается приносить игрушки из дома). Если игрушку брать с собой нельзя, придумайте «легенду»: например, что любимая кукла тоже будет ходить в детский сад для игрушек. Пусть ребенок сам готовит игрушку к этому.

# "КАК ЗДОРОВО!"

## ЧЕК-ЛИСТ АДАПТАЦИЯ К ДЕТСКОМУ САДУ

10 ШАГОВ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

- Если что-то сейчас в поведении и состоянии малыша пугает и настораживает вас, **обращайтесь к специалистам:** психологам, нейропсихологам. Вас должно насторожить неумение ребенка играть самостоятельно, неспособность придумать ролевую игру, низкий уровень заинтересованности новыми игрушками (ребенок проявляет равнодушие).
- **Навыки коммуникации:** за полгода до детского сада начинаем «отвыкание от мамы», оставляйте малыша с бабушкой или под присмотром няни (начать можно с 30 минут, постепенно увеличивая время «без мамы»). Посещайте развивающие занятия, где ребенку нужно будет общаться с другими детьми и посторонними взрослыми. Хорошо, если ребенок с рождения периодически видел других взрослых и общался с детьми.
- **Почитайте ребенку** детские книги, в которых герои предстоит поход в детский сад: «Зайка идет в садик», «Лама в садике без мамы», «Поцелуй в ладошке», «Буду директором детского сада», «Конни идет в детский сад», «Паша и папа в дороге».
- **Заведите ритуал:** проговорите с ребенком ваш секретный ритуал прощания в детском саду и встречи. Пусть это будет что-то приятное, почти волшебное.

**И помните: спокойная мама – спокойный ребенок.** Если вы не будете бояться детского сада, то и ребенок будет чувствовать себя увереннее.

# "КАК ЗДОРОВО!"

## ЧЕК-ЛИСТ АДАПТАЦИЯ К ДЕТСКОМУ САДУ

10 ШАГОВ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

### **ВАМ ВАЖНО ЗНАТЬ, ЧТО:**

**Выделяют три степени адаптации:**

1-6 дней – лёгкая адаптация;

6-32 дня – средней тяжести;

32-64 дня – тяжёлая.

**Лёгкая:** малыш чуть хуже спит и ест, не проявляет былого интереса к играм. Но при этой степени редко бывают заболевания. Всё быстро приходит в норму.

**Средняя:** «один день ходим – неделю боеем». Настроение нестабильное, ребенок может плохо спать. Бурно реагирует на расставание и встречу с родителями. В течение двух недель могут наблюдаться бледность, потливость, тени под глазами, пылающие щёки, шелушение кожи (диатез).

**Тяжёлая:** ребёнок часто болеет, с осложнениями. Плохо засыпает, плачет во сне, просыпается со слезами. Аппетит плохой, может возникнуть стойкий отказ от еды, даже рвота. Ребёнок пытается найти выход: плачет, кричит или, напротив, становится пассивным и подавленным. Детей избегает или ведет себя агрессивно. Если не вмешаться и не помочь, могут начаться задержки развития. Мозг нацелен только на выживание — учиться в этом состоянии он не может.

**Возможно, вам помогут книги:**

«Мой ребенок с удовольствием ходит в детский сад» Анна Быкова

«Как говорить, чтобы дети слушали, и как слушать, чтобы дети говорили» Адель Фабер и Элейн Мазлиш