

**УСПЕШНАЯ АДАПТАЦИЯ.
КАК ЕЁ ИЗМЕРИТЬ?**

Адаптация	Сроки (А)	Поведенческие реакции (П)	Уровни адаптации
Легкая	До 5 дн.-1 нед.	+ 12...+ 8	Высокий
Средняя	До 15 дн.-3 нед.	+7...0	Средний
Усложненная	До 25 дн.- 5 нед.	-1...- 7	Сложный
Деадаптация	Более 5 нед.	-8...-12	Деадаптация



**ПЕРВЫЕ ПРИЗНАКИ ТОГО,
ЧТО РЕБЕНОК
АДАПТИРОВАЛСЯ**

- ❖ ХОРОШИЙ АППЕТИТ
- ❖ СПОКОЙНЫЙ СОН
- ❖ ОХОТНОЕ ОБЩЕНИЕ С ДРУГИМИ ДЕТЬМИ
- ❖ АДЕКВАТНАЯ РЕАКЦИЯ НА ЛЮБОЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ ВОСПИТАТЕЛЯ
- ❖ НОРМАЛЬНОЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ



**АДАПТАЦИЯ РЕБЕНКА
К ДЕТСКОМУ САДУ**

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ



Уважаемые родители!

Для того, чтобы Ваш ребенок быстро и легко привык к новому образу жизни, который предлагает детский сад, чувствовал себя в группе уверенно и комфортно, мы просим Вас о сотрудничестве в период адаптации к новым условиям.

В детском саду ребенку нужно привыкнуть:

- к новым взрослым людям, которые будут о нем заботиться;
- к новой обстановке, помещениям, мебели, игрушкам;
- обществу своих сверстников;
- новой пище и условиям еды;
- новой обстановке для сна.

Вашему ребенку будет проще привыкать ко всему постепенно. Ребенок будет чувствовать себя уверенно, если Вы будете на первых порах рядом с ним.

Первую неделю мы просим Вас приходить в период с 9.00 до 12.00, накормив ребенка дома завтраком, и оставаться с нами в группе до обеда.

Вторую неделю мы предложим ребенку попробовать обедать в группе и, возможно, к концу недели – спать.

Третью и четвертую неделю просим забирать ребенка вскоре после дневного сна.

Дома в адаптационный период нужно относиться к малышу более терпимо и внимательно. Если что-либо волнует Вас в связи с детским садом, не обсуждайте это при ребенке, но обязательно поделитесь всеми

опасениями с сотрудниками нашего учреждения. Просим Вас рассказать психологу и воспитателям о ребенке как можно больше, все, что Вы считаете особенно важным. Мы готовы прислушаться ко всем Вашим пожеланиям.

Приучайте ребенка к длительному отсутствию родственников.

После того как вы убедитесь, что в вашем присутствии ребенок спокойно общается с другими взрослыми, можно попробовать оставлять его с кем-то из знакомых уже без вас. На роль временной няни лучше всего подойдет ваша подруга или бабушка (при условии, что ранее она проводила с внуком немного времени). Для начала достаточно оставить ребенка на час-другой, постепенно время можно увеличивать.

Всегда говорите малышу, когда именно вы вернетесь. Например, после того как ребенок поспит и поест. Так ребенку будет легче вас ждать. Обязательно выполняйте данное обещание. Таким образом, малыш будет понимать, что ваше временное отсутствие - вовсе не катастрофа, и что вы всегда вернетесь за ним.

Посещайте группы раннего развития и игровые комнаты. Там малыш привыкнет к тому, что в определенных условиях "главным" взрослым может быть не мама, а кто-то другой.

Научите ребенка самостоятельно одеваться, принимать пищу и ходить на горшок.

Если ребенок будет уметь одеваться, принимать пищу и [ходить на горшок](#) сам, то ему будет намного проще. Проследите, сколько времени ребенок тратит на то, чтобы съесть обед. Обычно в саду на него уходит 30 минут. Все эти навыки смогут уменьшить эмоциональный и физический дискомфорт ребенка, когда он окажется в незнакомом коллективе.

Читайте сказочные истории о посещении садика. Все рассказы должны заканчиваться счастливо. Можете устраивать игру с куклами «День в детском саду». Уже «прожив» пугающую ситуацию в игре, ребенок будет проще к ней относиться.

По возможности, гуляйте с ребенком на территории садика. Например, когда дети спят, можно покопаться в песочнице или побегать по веранде. Вечером выходите смотреть, как родители забирают домой детей.

Будет идеально, если ребенок заранее познакомится с воспитательницей. Впоследствии малышу будет гораздо проще выполнять просьбы педагога, т.к. одним из основных трудностей для ребенка является необходимость слушаться и подчиняться незнакомому.

