

ЧЕК-ЛИСТ

ЛЁГКАЯ АДАПТАЦИЯ РЕБЁНКА К ДЕТСКОМУ САДУ



Автор-составитель: педагог-психолог
Игнатова Фаина Викторовна

ЧЕК-ЛИСТ

ЛЁГКАЯ АДАПТАЦИЯ РЕБЁНКА К ДЕТСКОМУ САДУ

Готовы ли вы отдать
ребёнка в садик?

Ответьте на вопросы:

- ☐ Почему ваш ребёнок должен пойти в садик?
 - ☐ Чем станете заниматься, когда ребёнок будет в садике?
 - ☐ Хотите ли вы идти/выходить на работу?
 - ☐ Нравится ли вам ваша работа?
 - ☐ Хорошо подумайте над этими вопросами и ответьте себе на них честно. Если они не вызывают у вас тревогу, то можем вас обрадовать, вы готовы отдать ребёнка в детский сад
- Если мама психологически готова к саду, то ребёнок будет намного лучше адаптироваться

ЧЕК-ЛИСТ

ЛЁГКАЯ АДАПТАЦИЯ РЕБЁНКА К ДЕТСКОМУ САДУ

Что поможет облегчить
адаптационный период

- Посетите с ребёнком сад заранее, это может быть, например, прогулка, покажите ребёнку, что в детском саду интересно ребятам проводить время
- Не пугайте ребёнка садом! Садик не наказание, садик-привелегия!
- Расскажите ребёнку, почему он будет посещать сад (родители будут на работе, а малыша нельзя оставлять одного ни в коем случае). Поиграйте с ребёнком в вашу профессию
- Первые дни одевайте ребёнку привычную для него одежду, это будет придавать дополнительное спокойствие малышу

ЧЕК-ЛИСТ

ЛЁГКАЯ АДАПТАЦИЯ РЕБЁНКА К ДЕТСКОМУ САДУ

Что поможет облегчить
адаптационный период

- Выберите вместе с ребёнком игрушку, которую он возьмёт в сад. Скажите малышу что эта игрушка будет его оберегать пока мама не вернётся. Важно! Игрушка должна быть безопасна и для ребёнка и для окружающих.
- Придумайте ритуал для прощания с ребёнком. Пусть он будет короткий, но повторяйте его каждый день.
- По дороге в сад запланируйте, то чем вы займетесь с ребёнком, когда заберёте его из сада. Поговорите планы. Очень важно, что-то пообещав ребёнку, выолнить задуманное.

ЧЕК-ЛИСТ

ЛЁГКАЯ АДАПТАЦИЯ РЕБЁНКА К ДЕТСКОМУ САДУ

Что поможет облегчить
адаптационный период

- Поиграйте с ребёнком в игру "Детский садик".
- Хорошо заранее начать прививать навыки самообслуживания ребёнку. Такой навык как мытье рук очень пригодится ребёнку.
- Начинайте привыкать к режиму детского сада. А также постарайтесь устраивать тихий час с 13.00 до 15.00.

ЧЕК-ЛИСТ

ЛЁГКАЯ АДАПТАЦИЯ РЕБЁНКА К ДЕТСКОМУ САДУ

Как понять, что
адаптация прошла
успешно?

- Ребёнок включается в совместную игровую деятельность в саду и в режимные моменты;
- Нормальный сон;
- Нормальный аппетит;
- Нормализации эмоционального фона (т. е. истерики и агрессия сходят на нет);
- Дома ребёнок не цепляется постоянно за маму;
- Формируются новые навыки и умения согласно возрастным нормам.