

## *Адаптация к детскому саду*

Малыш идет в детский сад. Как показывает практика, это событие становится серьезным стрессом как для ребенка, так и для мамы. Мама, наслушавшаяся страшных историй и привыкшая круглосуточно находиться рядом с малышом, нервничает. Ребенок плачет и не отпускает маму – он не понимает, почему мама оставляет его в незнакомой обстановке одного. Что делать, чтобы период адаптации к детскому саду не затянулся на долгие недели, а то и месяцы?

- Соблюдайте режим. Большинство детей до того, как они начинают ходить в детский сад, не придерживаются определенного режима дня. За несколько недель до начала посещения садика начинайте соблюдать режим — старайтесь укладывать ребенка спать пораньше, утром осторожно будите его, и со временем он привыкнет к новому распорядку. Дневной сон, прием пищи и прогулки – вы должны придерживаться установленного распорядка во всем.
- Предложите малышу взять с собой в детский сад любимую игрушку. Ему будет легче засыпать, если у него будет возможность обнимать плюшевого мишку или мохнатую собачку.
- Адаптация к детскому саду должна быть постепенна. Не оставляйте ребенка одного сразу и надолго. Заранее познакомьте его с воспитателем, побудьте с ним в группе, покажите ему, где он будет играть, спать и кушать. Когда ребенок немного привыкнет к новой обстановке, уйдите на некоторое время. Когда вернетесь, заострите внимание на том, что вы никуда не исчезли, а просто отошли на часок. Ребенок должен быть уверен в том, что отсутствие мамы – это временное явление. Постепенно время пребывания ребенка в садике можно увеличить. Некоторым малышам требуется несколько недель, другие же с удовольствием остаются в группе уже на следующий день. Проявите максимум терпения и не срывайтесь, если адаптация проходит не так легко, как вам хотелось бы.
- Поскольку начало посещения детского сада само по себе является стрессом, постарайтесь исключить другие события, связанные с нервным напряжением. Иными словами, обстановка вне сада должна быть максимально спокойной. Шумные посиделки с друзьями, выяснение отношений с мужем, ремонт – все это отложите на потом и сосредоточьтесь на ребенке. Играйте с ним, читайте книжки, почаще хвалите его. Не забывайте о подвижных играх и прогулках на свежем воздухе – двигательная активность помогает избавиться от нервного напряжения.

## АНКЕТА

### «ГОТОВ ЛИ ВАШ РЕБЕНОК К ПОСТУПЛЕНИЮ В ДОУ?»

ФИО ребенка \_\_\_\_\_

Дата рождения \_\_\_\_\_

Сколько полных лет \_\_\_\_\_

#### Какое настроение преобладает у ребенка в последнее время в домашней обстановке?

Бодрое, уравновешенное — 3 балла

Неустойчивое — 2 балла

Подавленное — 1 балл

#### Как Ваш ребенок засыпает?

Быстро, спокойно (до 10 мин) — 3 балла

Долго не засыпает — 2 балла

Неспокойно — 1 балл

#### Используете ли Вы дополнительное воздействие при засыпании ребенка (укачивание, колыбельные и пр.)?

Да — 1 балл

Нет — 3 балла

#### Какова продолжительность дневного сна ребенка?

2 ч — 3 балла

1 ч — 1 балл

#### Какой аппетит у Вашего ребенка?

Хороший — 4 балла

Избирательный — 3 балла

Неустойчивый — 2 балла

Плохой — 1 балл

#### Как относится Ваш ребенок к высаживанию на горшок?

Положительно — 3 балла

Отрицательно — 1 балл

#### Просится ли Ваш ребенок на горшок?

Да — 3 балла

Нет, но бывает сухой — 2 балла

Нет и ходит мокрый — 1 балл

#### Есть ли у Вашего ребенка отрицательные привычки?

Сосет пустышку или сосет палец, раскачивается (указать другое)

\_\_\_\_\_ — 1 балл

Нет — 3 балла

#### Интересуется ли ребенок игрушками, предметами дома и в новой обстановке?

Да — 3 балла

Иногда — 2 балла

Нет — 1 балл

**Проявляет ли ребенок интерес к действиям взрослых?**

Да — 3 балла

Иногда — 2 балла

Нет — 1 балл

**Как Ваш ребенок играет?**

Умеет играть самостоятельно — 3 балла

Не всегда — 2 балла

Не играет сам — 1 балл

**Какие взаимоотношения со взрослыми?**

Легко идет на контакт — 3 балла

Избирательно — 2 балла

Трудно — 1 балл

**Какие взаимоотношения с детьми?**

Легко идет на контакт — 3 балла

Избирательно — 2 балла

Трудно — 1 балл

**Как относится к занятиям: внимателен, усидчив, активен?**

Да — 3 балла

Не всегда — 2 балла

Нет — 1 балл

**Есть ли у ребенка уверенность в себе?**

Есть — 3 балла

Не всегда — 2 балла

Нет — 1 балл

**Есть ли у ребенка опыт разлуки с близкими?**

Перенес разлуку легко — 3 балла

Тяжело — 1 балл

**Есть ли у ребенка аффективная привязанность к кому-либо из взрослых?**

Есть — 1 балл

Нет — 3 балла.

**Прогноз адаптации:**

**готов к поступлению в ДОУ - 55 - 40 баллов;**

**условно готов — 39—24 балла;**

**не готов — 23—16 баллов.**