



гайд

Готовность к саду

Как понять, что ребёнок готов — и как помочь
ему адаптироваться

tati_mini

**Как понять, что
ребёнок готов?**

tati_mini

01

Не раньше 3 лет

До 3 лет сад нужен родителям, а не ребёнку.

Потребность в социализации формируется после 3 лет: до этого дети играют рядом, после — вместе.

02

Навыки самообслуживания

- Пользуется горшком самостоятельно
- Снимает и надевает одежду без помощи
 - Ест и моет руки сам

03

Развитая речь

Ребёнок должен уметь рассказать, что происходило в саду.

Это важно и для вас: так вы понимаете, что происходит в жизни ребёнка, чувствует ли он себя в безопасности.

04

Опыт разлуки с родителями

Ребёнок умеет оставаться с другими взрослыми
без тревоги.

Помогут: площадка, няня, бабушки, гости.

05

Эмоциональная готовность

Ребёнок называет свои чувства словами:
«я злюсь», «мне страшно», «я хочу домой».
Это помогает воспитателю понять его.

Как адаптировать ребёнка?

tati_mini

01

Познакомьтесь с садом заранее

Гуляйте рядом с группой на улице до начала посещения. Пусть лица воспитателей и детей станут знакомыми.

02

Изучите меню и введите его дома

Молочная каша, запеканки, ряженка — начните готовить за 1–2 месяца.

Особенно важно для детей с пищевой избирательностью: новая еда в условиях стресса принимается значительно тяжелее.

03

Режим — за месяц до сада

Подъём в 7:00. Дневной сон. Прогулки в одно время.

Режим должен стать привычкой, а не новостью.

04

1-я неделя — 2 часа

Только 2 часа в день. Уходите уверенно и спокойно
— ребёнок считывает ваше состояние.

05

2–4-я недели — до дневного сна

Забирайте до тихого часа.

Даже если ребёнок хочет остаться на дневной сон — забирайте. Запретный плод сладок: завтра он сам захочет вернуться.

06

С 5-й недели — дневной сон

Оставляем на тихий час. Забираем сразу после пробуждения — не позднее.

tati_mini

07

Конкретное время прощания

Не «скоро», а событиями:

«Я заберу тебя после завтрака, прогулки и обеда».

Ребёнок понимает ориентиры, но не часы.

08

Ритуал прощания

Придумайте свой ритуал: поцелуй в ладошку,
открытка в кармане.

Нарисуйте сердечко — когда соскучится, оно
поможет.

09

Плавающий выходной

Раз в неделю, всегда в разный день, без
предупреждения.

Ребёнок собирается — и остаётся дома. Снижает
риск соматических болезней.

10

Игрушки для знакомства

Мыльные пузыри, сухофрукты, крекеры в рюкзаке.

Детям проще начать общение, когда есть повод.

tati_mini

11

Приглашайте детей из группы

Раз в неделю — 1–2 ребёнка домой на 1 час.

Входить в группу, где есть знакомые лица, намного
легче.

tati_mini

12

Уберите гаджеты

На время адаптации — никаких мультиков.

Нервная система перегружена: гаджеты усиливают возбуждение и провоцируют истерики.

13

Никаких новых кружков

На время адаптации — только привычное
окружение.

Новое = дополнительная нагрузка на нервную
систему.

14

Старые занятия — оставить

Спорт, музыка, привычные секции — не отменяйте.

Это точки стабильности для нервной системы.

15

Отношения с персоналом

Няня выполняет больший уход, чем воспитатель —
не недооценивайте её.

Рисунок от ребёнка, цветы, угощение для
коллектива — простые жесты, которые работают.



**Адаптация — это процесс,
а не событие.**

*Будьте рядом, доверяйте себе и своему
ребёнку.*

tati_mini