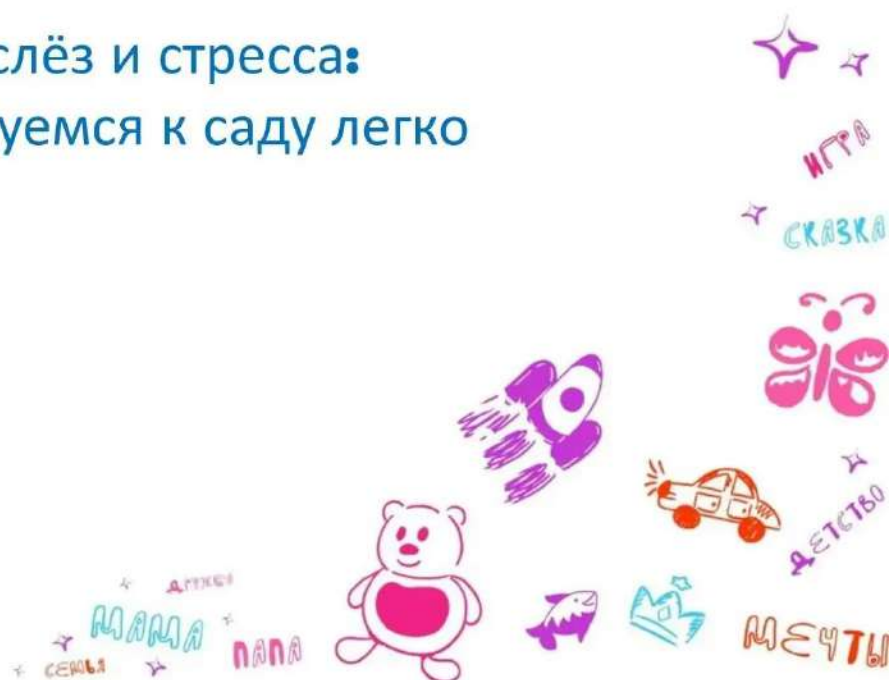


Без слёз и стресса: адаптируемся к саду легко





МИНИСТЕРСТВО
ПРОСВЕЩЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ



ГОД ДОШКОЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ

Что такое адаптация?

Адаптация в детском саду — это привыкание малыша к новому миру: другим детям, правилам и распорядку дня.

У всех по-разному:
кому-то хватает **2–4** недель,
а кому-то нужно больше времени.





МИНИСТЕРСТВО
ПРОСВЕЩЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ



ГОД ДОШКОЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ

- Лёгкая (**2–4** недели)
- ✓ Быстро включается в игры
- ✓ Спокойно прощается с родителями
- ✓ Принимает распорядок

- Средняя (до **1,5** месяцев)
- Иногда плачет при расставании
- ☞ Но быстро переключается на занятия

- Тяжёлая (**6+** месяцев)
- △□ Замкнутость или агрессия
- △□ Отказ от еды/сна
- △□ Частые болезни

- 💡 Если затянулось — обратитесь к специалисту!



Как помочь ребёнку?



ГОД ДОШКОЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ

💬 Постепенно

Начните с **1–2 часов**, потом увеличивайте время.
Можно начать с прогулки!

♥ Создайте уют

Разрешите взять любимую игрушку.
В группе хорошо иметь уголок для отдыха.

☀ Установите ритм

Заранее приближайте домашний режим к режиму детского сада. Согласуйте подход с воспитателем.

♥□ Поддерживайте

Говорите: «Я вернусь!»
Хвалите за успехи — даже маленькие.

✋ Используйте ритуалы

Особый жест или фраза при расставании снижают тревогу.

💬 Обсуждайте день

Спрашивайте: «Что было интересного? С кем играл?»



Что мешает адаптироваться?

△ □ Резкая смена режима — ранний подъём, новый график сна.

□ Другой рацион — еда дома и в саду сильно отличается.

👤 Мало опыта общения — ребёнок редко играл со сверстниками.

💙 Тревога родителей — малыш чувствует ваше волнение.



Совет родителям

✦ Будьте спокойны!

Дети тонко чувствуют ваше настроение:

спокойствие родителей = спокойствие ребёнка .

👤 Если адаптация затянулась и нет улучшений — не стесняйтесь обратиться к воспитателю или детскому психологу.

Вы не одни — мы рядом! ❤️



Чего избегать?

- ✗ Не игнорируйте слёзы
Скажите: «Я вижу, тебе грустно. Это нормально».
- ✗ Не заставляйте играть
Дайте время осмотреться и привыкнуть.
- ✗ Не сравнивайте с другими
Каждый ребёнок уникален — у всех свой темп.
- ✗ Не оставляйте сразу на весь день
Постепенность — ключ к успеху!