

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Как помочь ребёнку легко адаптироваться к детскому саду

Адаптация к саду — это стресс даже для самого общительного ребёнка. Ваша задача — сделать этот переход мягким и постепенным. Начните подготовку за 1–2 месяца до первого сентября.



ЧТО ДЕЛАТЬ ЗАРАНЕЕ (за 1–2 месяца)

1. Сдвиньте режим дня

Режим в детском саду: подъём в 7:00–7:30, завтрак в 8:30, обед в 12:00–12:30, тихий час до 15:00.

Что делать: постепенно сдвигайте укладывание и подъём на 10–15 минут каждые 3 дня, пока не совпадёт с садовским расписанием.

2. Приучайте к самостоятельности

Ребёнку в саду пригодятся умения:

- есть ложкой (даже если криво)
- пить из кружки
- снимать и надевать штаны/трусы
- мыть руки с мылом
- говорить «я хочу в туалет» (или «пи-пи»)

Как тренировать: делайте это в игре — «Кто быстрее застегнёт молнию у мишки?», «Помоги кукле сходить на горшок».

3. Отлучайте от пустышки и бутылочки

В саду соской пользоваться не разрешают (мешает говорить, есть и играть). Если ребёнок сильно привязан — предложите «отдать пустышку маленькому зайчику, который без неё плачет».

4. Готовьте психологически

- Рассказывайте, что такое садик (игрушки, дети, воспитатель, горшок, обед, сон)

- Не приукрашивайте — честно скажите, что мама будет забирать не сразу, но обязательно придёт
- Играйте в садик с игрушками: кукла пришла, разделась, покушала, легла спать, мама пришла

5. Познакомьте с территорией и воспитателем

Погуляйте у сада, посмотрите на детей на площадке. Если разрешат — зайдите в группу на 10–15 минут до начала занятий.

ЧТО КУПИТЬ И ПОДГОТОВИТЬ

Одежда (на каждый день)

Предмет	Сколько	Важно
Трусы / колготки	2–3 пары	хлопок, без грубых швов
Футболка / водолазка	2 шт	без пуговиц на спине
Штаны (не джинсы)	2 шт	на резинке, ребёнок сам снимает
Носки	2–3 пары	хлопок
Кофта / свитер	1 шт	без кнопок на спине
Сменная обувь	1 пара	с задником, на липучках

Специальная одежда

- Пижамы (по сезону) — чтобы не мёрзнуть и не потеть
- Сменка на случай «аварии»: полный комплект (от трусов до кофты) в пакете
- Спортивная форма (шорты, футболка, чешки)
- Два носовых платка (в кармашек куртки)
- Расчёска
- Не надо: украшения, часы, брелоки, игрушки из дома (кроме «друга на ночь»)

Подпишите всё!

Фломастером по ткани или несмываемым маркером напишите фамилию и первую букву имени на ярлычке каждой вещи.

ПЕРВЫЕ ДНИ В САДУ (пошагово)

День 1–3: знакомство (1–2 часа)

Приходите на прогулку с группой или заведите на завтрак и сразу забирайте. Не уходите без предупреждения — скажите: «Я посижу в коридоре, а ты поиграй 20 минут, потом пойдём домой».

День 4–6: до обеда

Оставляйте до обеда (с 8:00 до 12:00). Встречайте радостно, не задавайте вопрос «Плакал или нет?» — спросите: «Что интересное было? Во что играли?».

День 7–10: полный день (с тихим часом)

Уложите спать — но предупредите, что когда проснётесь, мама уже будет рядом. Первый тихий час лучше забрать сразу после пробуждения, не дожидаясь полдника.

Важно!

- **Не сбегайте тайком** — ребёнок потеряет доверие. Лучше честно: «Я уйду на работу, вернусь после обеда».
- Придумайте **ритуал прощания** (поцеловать в ладошку, пожать руку, помахать в окно) — это успокаивает.
- **Не награждайте за слёзы** сладким или мультиком — сформируется привычка «плакать, чтобы получить конфету».

ВЕЧЕРОМ ПОСЛЕ САДА (что важно для психики)

Запрещено:

- ✗ Сразу спрашивать: «Ты плакал? Тебя обижали? Покормили?»
- ✗ Ругать за «плохое поведение» в саду (это часто просто усталость)
- ✗ Перегружать кружками и развивашками (первые 2 месяца — только сад)

Что полезно:

- Встретить с улыбкой и обнять
- Сказать: «Я так по тебе скучала, как хорошо, что мы снова вместе»
- Поиграть дома в «садик» — ребёнок через игру проиграет свои страхи и обиды
- Почитать спокойную книжку или полежать в обнимку перед сном

КОГДА НУЖНО ВРЕМЕННО ОСТАВИТЬ РЕБЁНКА ДОМА

- Температура выше 37,5
- Рвота или понос
- Красное горло + насморк
- Сыпь (не аллергическая)
- Ребёнок вялый, плаксивый, не ест — даже без температуры (возможно, заболевает)

Правило: если вы сомневаетесь — лучше оставить дома на день и понаблюдать. Здоровье других детей важнее геройства.

ПРИМЕРНЫЙ ГРАФИК ПОДГОТОВКИ

За сколько начать	Что сделать
За 2 месяца	Перевести режим сна и еды на садовый
За 1,5 месяца	Начать приучать к горшку (если ещё не)
За 1 месяц	Перестать кормить с ложки, отучать от соски
За 2 недели	Купить и подписать одежду, собрать пакет «на сменку»
За 1 неделю	Поговорить с ребёнком (сказки, игры в садик)
За 3 дня	Познакомить с воспитателем и группой на 15 минут

ЧТО СКАЗАТЬ РЕБЁНКУ (короткие фразы)

- «Мама всегда за тобой приходит. Даже если тебе кажется, что прошло много времени — я обязательно приду».
- «Воспитатель — это как мама в саду. Она поможет и пожалеет».
- «Можно плакать, когда грустно. Я тоже иногда плачу на работе, но потом улыбаюсь».
- «Когда ты спишь в саду — я мысленно с тобой, обнимаю тебя отсюда».

ЧТО СПРОСИТЬ У ВОСПИТАТЕЛЯ ПЕРЕД ПЕРВЫМ ДНЁМ

- Как вы зовёте детей по именам (уменьшительно-ласкательно)?
- Можно ли принести свою игрушку на сон?
- Как вы будите после тихого часа?
- Как отмечаете дни рождения?
- Что делать, если ребёнок намочил штаны (стыдится или спокойно говорит)?

♥ ГЛАВНОЕ, ЧТО НУЖНО ПОМНИТЬ РОДИТЕЛЯМ

1. **Адаптация длится от 2 недель до 2–3 месяцев** — это нормально.
2. **Слёзы утром не означают, что в саду плохо** — ребёнок просто не хочет расставаться.
3. **Ваше спокойное лицо и уверенный голос** важнее любых уговоров.
4. **Если ребёнок заболел после первой недели** — это не провал, а норма (иммунитет знакомится с новыми вирусами).
5. **Не сравнивайте** с детьми, которые «уже привыкли» — у каждого свой темп.