

Адаптация к саду: пошаговая инструкция

1. ПОСТЕПЕННОЕ ПРИВЫКАНИЕ

- Первые дни — короткие посещения (1–2 часа).
- Постепенно увеличивайте время пребывания.
- Не торопите и не сравнивайте с другими детьми.

2. РИТУАЛ ПРОЩАНИЯ

Один короткий и одинаковый каждый день.
Например: обнять, поцеловать в ладошку, сказать: «Я приду после обеда».
Ритуал создаёт ощущение предсказуемости и снижает тревогу.

3. ЧЁТКОЕ ОБЕЩАНИЕ О ВОЗВРАЩЕНИИ

Говорите когда вы вернётесь, понятными ориентирами:

- «После прогулки»,
- «После сна, когда ты пообедаешь».

И обязательно всегда держите слово.

4. МЕНЬШЕ ВОПРОСОВ — БОЛЬШЕ НАБЛЮДЕНИЯ

После сада ребёнок может быть уставшим и молчаливым.

Не расспрашивайте сразу.

Сначала обнимите, дайте воду или перекус, немного тишины.

5. ВЕЧЕРОМ — ИГРЫ НА СБРОС НАПРЯЖЕНИЯ

Подойдут:

- Прыжки на коврике
- Игра «камушек и травинка» (сжали тело — расслабили)
- Мягкие поглаживания спины («кошечка»)

Это помогает телу «выпустить накопленное».

6. ТЕЛЕСНЫЙ КОНТАКТ = ЧУВСТВО БЕЗОПАСНОСТИ

- Обнимайте чаще.
- Гладьте спину, голову, руки.
- Говорите: «Я с тобой. Ты в безопасности.»

Главное

Слёзы в период адаптации — это нормально.
Ребёнок не «капризничает» — он учится быть в новой среде.
Ваша спокойная уверенность — лучшая опора.

Если через 4–6 недель напряжение не уменьшается, сон нарушен или ребёнок отказывается идти в сад — это повод обсудить ситуацию с психологом.

Вы не одни, и помощь рядом.