**Лист адаптации**

(К. Л. Печора, Г.В. Пантюхина, 2008; Н.В. Соколовская, 2008)

Фамилия, имя ребёнка \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Дата рождения \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Возраст \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Дата поступления \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Показатели | Балл | Характеристика | Адаптационные дни | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1-ый | 2-ой | 3-ий | 4-ый | 5-ый | 6-ой | 7-ой | 8-ой | 9-ый | 10-ый | 11-ый | 12-ый |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| Аппетит (завтрак, обед, полдник) | +3 | Очень хороший аппетит, съедает все с удовольствием |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| +2 | Нормальный аппетит, ест до насыщения |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| +1 | Аппетит выборочный |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| -1 | Отвергает некоторые блюда, капризничает |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| -2 | Ест долго, неохотно |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| -3 | Отвращение к еде |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сон: засыпание, длительность | +3 | Сон спокойный, засыпает быстро |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| +2 | Сон спокойный |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| +1 | Засыпает не скоро, спит недолго, но спокойно |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| -1 | Засыпает с хныканьем, тревожен во сне |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| -2 | Засыпает с плачем, беспокоен во сне |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| -3 | Отсутствие сна, плач |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| +3 | Сон спокойный, засыпает быстро |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Социальные контакты ребенка | +3 | Охотно играет с детьми |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| +2 | Сдержан, просится на руки; неохотно играет с детьми |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| +1 | Безразличен к играм, отстранен, замкнут |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| -1 | Невесел, с детьми не контактирует |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| -2 | Проявляет тревогу, бросает начатые игры |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| -3 | Недружелюбен, агрессивен, мешает детям играть |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Эмоциональное состояние | +3 | Весел, жизнерадостен, подвижен, активен |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| +2 | Улыбается, настроение хорошее, спокоен |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| +1 | Иногда задумчив, замкнут |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| -1 | Легкая плаксивость, хныкает |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| -2 | Плачет «за компанию», плач приступообразный |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| -3 | Сильный плач, подавленное настроение |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Условные обозначения:

болел - (б) ; находился дома - (д). Заболеваемость: 3 балла - два раза в мес.; 2 балла - раз в мес.; 1 раз в два-три мес.

Ключ

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Адаптация | Сроки (А) | Поведенческие реакции (П) | Уровни адаптации |
| Легкая | 5 - 7дней | +12…+8 | Высокий А-1 и П-1; А-1и П-2 |
| Средняя | 15 дней - 3 недели | +7..0 | Средний А-1 и П-3; А-2 и П-2 |
| Усложненная | 25 дней - 5 недель | -1....-7 | Сложный А-2 и П-4; А-3 и П-3 |
| Дезадаптация | Более 5 недель | -8….-12 | Дезадаптация А-3 и П-4; А-4 и П-4 |

Цель: выявление степени адаптации ребенка на основе определения динамики адаптационных показателей и длительности их стабилизации.

Инструкция для воспитателя, педагога-психолога.

С первого дня поступления ребенка в дошкольное учреждение в листе адаптации ежедневно отмечаются указанные показатели, которые оцениваются до того момента, пока не стабилизируются, при этом также отмечаются дни, когда ребенок болел и не посещал детский сад.

Обработка результатов. Определяется степень прохождения адаптации, соотносятся сроки и поведенческие реакции (см. ключ к оценке).