# Как быстрее адаптировать ребенка к детскому саду

 Самое главное — ваше эмоциональное состояние! Принимаете ли вы для себя то, что ваш ребенок будет посещать детский сад. Если вы негативно относитесь к садику, испытываете чувство вины за то, что приводите туда ребенка, и не ждете от садика ничего хорошего — ваш ребенок обязательно будет чувствовать то же самое. Если для вас садик — это новый этап в жизни вашего ребенка, вы уверены в необходимости его посещения, в том, что ребенку в нем будет хорошо — эти же чувства будут передаваться и ему.

 Во-первых, сами относитесь доброжелательно и приветливо к окружающим людям, не проявляйте озлобленность к другим и тогда и малыш будет контактным, и не будет бояться общества.

 С детками постарше чаще гуляйте в парках и на детских площадках, пусть малыш учится контактировать и с взрослыми, и со сверстниками. Наблюдайте, замкнут ли ваш ребенок или открыт для контакта и помогите ему приобрести навыки общения.

 Множество конфликтов в детском саду происходит на почве нежелания делиться игрушками. Решить этот вопрос будет нелегко. Нужно научить ребенка и не жадничать, и в то же время уметь отстаивать свои интересы. Проигрывайте с карапузом такие моменты, покажите ему, как решить проблему без конфликта (например, поменяться друг с другом или пусть предложит второму ребенку другую игрушку, если не хочется расставаться со своей).

 Говорите своему малышу, что вы очень довольны им, ведь он такой большой и самостоятельный. Расскажите чем занимаются в детском саду, что туда приходят много деток и ему будет весело с ними играться. Ведь неизвестность всегда пугает, особенно малышей. А так он будет спокойней и уверенней в себе.

 Никогда не обсуждайте при ребенке проблемы, связанные с детским садом, и не критикуйте воспитателей, дети легко перенимают ваше отношение.

 Покажите ребенку его превосходное положение. Ведь мам и пап, а также бабушек и дедушек не берут в детский сад играться, только он удостоился такой чести (ему можно то, что не доступно родителям). А значит быть в садике – это не наказание, а радость.

 Настраивать ребенка на мажорный лад. Внушать ему, что это очень здорово, что он дорос до сада и стал таким большим.

 Когда вы уходите, расставайтесь с ребенком легко и быстро. Конечно же, вы беспокоитесь о том, как будет ему в детском саду, но долгие прощания с обеспокоенным выражением лица, вызовут у малыша тревогу, что с ним здесь может что-то случиться, и он долго не будет вас отпускать.

 Если ребенок очень тяжело переживает разлуку с матерью, то желательно, чтобы первые несколько недель ребенка отводил отец, бабушка или дедушка. Не оставлять его в дошкольном коллективе на целый день, как можно раньше забирать домой.

 Создать спокойный, бесконфликтный климат для него в семье.

 Щадить его ослабленную нервную систему.

 Не увеличивать, а уменьшать нагрузку на нервную систему. На время прекратить походы в цирк, в театр, в гости. Намного сократить просмотр телевизионных передач.

 Как можно раньше сообщить врачу и воспитателям о личностных особенностях малыша.

 Не кутать своего ребенка, а одевать его так, как необходимо в соответствии с температурой в группе.

 Создать в воскресные дни дома для него режим такой же, как и в детском учреждении.

 Не реагировать на выходки ребенка и наказывать его за детские капризы.

 При выявленном изменении в обычном поведении ребенка как можно раньше обратиться к детскому врачу или психологу.

 При выраженных невротических реакциях оставить малыша на несколько дней дома и выполнять все предписания специалиста.