[**Первый раз в детский сад**](http://www.medknow.ru/healtharticles/405-psixologiya-i-vospitanie-detej-ot-4-do-5/1710-pervyj-raz-v-detskij-sad.html)

* [Время на адаптацию](http://www.medknow.ru/healtharticles/405-psixologiya-i-vospitanie-detej-ot-4-do-5/1710-pervyj-raz-v-detskij-sad.html#1)
* [Внимательные родители](http://www.medknow.ru/healtharticles/405-psixologiya-i-vospitanie-detej-ot-4-do-5/1710-pervyj-raz-v-detskij-sad.html#2)

Адаптация в коллективе для малыша – начало пути к самостоятельности. Взрослые должны помочь крохе освоиться в незнакомой обстановке. Как правильно это сделать?

**Время на адаптацию**

Ребенок вошел в детский сад. Вокруг – все новое, а родителей рядом нет. Вместо них наставниками выступают воспитатели, к которым надо привыкнуть. А еще надо соблюдать распорядок дня, научиться дружить с другими детьми, действовать в непривычных ситуациях. Потребуется какое-то время, чтобы адаптироваться в коллективе. В этот период ребенок быстро утомляется, поэтому нежелательно параллельно отдавать малыша в спортивную секцию или в музыкальную школу. Лучше сделать это после того, как он привыкнет к садику.

Вхождение в коллектив детского сада сопровождают частые инфекции. Рассматривайте их как тренировку иммунной системы. Утешайтесь мыслью, что в будущем году ребенок будет болеть реже.

Нет принципиальной разницы, во сколько лет отдавать ребенка в садик. Желательно, чтобы, отправляя ребенка туда, мама оставалась дома хотя бы первое время. Тогда при малейшем недомогании она сможет оставить кроху дома, не дожидаясь прогрессирования болезни.

**Внимательные родители**

По утрам в саду дети плачут не из-за ухода мамы, а из-за того, что не знают, что будет дальше, когда родители уйдут. Полезно заранее объяснить, чем занимаются дети в садике (возможно, договориться с заведующей об экскурсии). Замечательно, если в саду есть курсы-занятия для детей. Посещая эти курсы несколько раз в неделю, малыш привыкнет к обстановке и пойдет в сад без хлопот.

Создайте позитивный образ детского сада. Не переживайте за кроху, он в руках опытных воспитателей. Тогда и он не будет бояться – дети все чувствуют.

Первый день в садике пусть станет праздником. Отметьте это событие тортом и подарком. Расспрашивайте кроху, что он делал в садике.

Не беда, если ваш ребенок не все умеет. В коллективе он быстро научится ходить на горшок, есть ложкой, одеваться.

Забирая детей из садика, одни родители замечают усталость ребенка, другие, наоборот, находят свое чадо в раздраженном состоянии, он плачет, капризничает до самого дома. В этом случае родителям следует обязательно успокоить малыша. Пусть он посидит у вас на коленях, обнимите его, поцелуйте, почитайте книжку, послушайте вместе песенки. Такое общение должно стать регулярным.

Ни в коем случае не опаздывайте, забирая ребенка из сада. Для него это трагедия. Все дети бояться быть покинутыми, это нормально для детсадовского возраста.

Малышу важно ощущать надежность семьи, верить родителям, полагаться на них. Это «киты», на которых зиждутся уверенность ребенка в себе и чувство защищенности. Строгость воспитателей и четкий распорядок дня тоже укрепляют уверенность малыша.

Соблюдайте все договоренности с крохой и данные ему обещания. Стремитесь понимать своего ребенка и помогать ему.