**小班幼儿如何快速适应幼儿园生活**

请家长在以下几方面都能做好相应的准备，那么，你们的宝宝一定能够用更快的时间适应幼儿园的生活：

轻松、自然、平和、乐观地看待孩子入园。父母要放松地对待孩子入园的这件事，要有坚信孩子能适应新环境的决心。家长心态越轻松，孩子焦虑的时间就越短，因为孩子能从家长的言行中感觉到成人的内心状态并受之影响。全家人不要过于频繁在孩子面前讲述幼儿园，或拿入园的这件事作为孩子近期各项行为的目标，以免给孩子造成紧张的氛围，倍感入园压力。也不要因为对孩子即将入园的不舍而更加悉心地呵护，使他们更加依恋，给入园带来更大的难度。

教会幼儿必要的自理能力：学会简单的生活技能，让孩子学一些日常生活用语，使孩子能较清楚地表达自己的意愿，如：饿了、渴了、热了、上厕所等，并大胆地告诉老师。家长还要让孩子学会漱口、洗手，用毛巾擦手、擦嘴，用勺子吃饭，认识自己的衣服、鞋子等，这样不仅让孩子产生了自信，而且为适应幼儿园生活奠定了基础。教宝宝学做力所能及的事，不能越俎代庖。家长应多为孩子创设有趣的环境，放手让宝宝去做。特别要让孩子掌握一些基本的自理方法，如自己握勺子吃饭、用杯子喝水、洗手擦嘴、穿脱鞋袜及简单的衣服等等。

每次做完后及时表扬他的进步，让宝宝相信自己能越做越好，自信心也会随之增强。“晚来早走”是刚入园时较好的模式，为了给孩子建立“家人走了一定会来”的信息，避免宝宝长时间等待的煎熬，家长不要一开始就把孩子放在幼儿园一整天。

家园共育有效配合。入园后，家长要多和老师沟通宝宝情绪的变化，及时反馈对班级或老师的看法、意见或建议。我们的老师也会通过电话、短信、微信公众平台、Q群、微信群等多种方式和家长们交流宝宝在园学习、生活的情况。要引导孩子接受老师，如果对老师有不满情绪请不要在孩子面前流露，可以找老师沟通解决。一定要让孩子尽快建立对班级、老师的信任及安全感。只有家长和老师共同配合，才能让宝宝们更快地适应幼儿园。新入园要经历一段适应期，适应能力强的幼儿会很快度过，有的幼儿则会慢一点。由于哭闹，幼儿易发生上火、咳嗽等不适，在园我们会引导孩子多喝水，同时在饮食方面请您注意多给孩子一些清淡的食物吃。孩子上幼儿园，对于孩子，对于家长，都是一个新的起点，希望在我们密切的配合下，孩子们能健康、快乐地成长。我们会努力去做好幼儿的每件事，我们眼里孩子的事情都是天大的事。

最后祝宝贝健康成长！