

Как помочь ребенку привыкнуть к детскому саду?

- 1.** Необходимо привести режим дня ребенка в соответствие с условиями детского сада.
- 2.** Одевайте ребенка в соответствии с сезоном, не кутайте, больше времени проводите на свежем воздухе.
- 3.** Учите ребенка пользоваться предметами обихода (пить из кружки, держать ложку, пользоваться горшком, вытирать руки полотенцем, активно участвовать в одевании и раздевании.)
- 4.** Научите малыша знакомиться с другими детьми, обращаться к ним по имени, просить, а не отнимать игрушки.
- 5.** Помните, что на привыкание ребенка к детскому саду может потребоваться до полугода. Расчитывайте свои силы, возможности и планы, не спешите с трудоустройством.
- 6.** Определитесь, кто будет водить ребенка в детский сад, с кем он легче расстается.
- 7.** Не затягивайте процесс расставания с ребенком, и тогда ему будет проще отпускать вас.
- 8.** Настраивайте ребенка на мажорный лад. Внушайте ему, что это очень здорово, что он дорос до детского сада и стал таким большим. В саду много игрушек, там очень весело и интересно.
- 9.** В присутствии ребенка избегайте критических замечаний в адрес детского сада и его сотрудников, никогда не пугайте ребенка детским садом.
- 10.** Проследите, чтобы одежда ребенка была удобна, проста в одевании, не стесняла движения.
- 11.** Взяв ребенка из детского учреждения, надо спросить у воспитателя, как ребенок ел, спал и, при необходимости, дома докормить или раньше положить спать.
- 12.** После возвращения из детского сада чаще обнимайте малыша, ограждайте от любых отрицательных эмоций, создайте спокойную, благоприятную обстановку.
- 13.** Больше давайте пить, так как с водой вымываются невротические шлаки.
- 14.** Ограничьте новые впечатления (на время прекратить походы в цирк, театр, гости, сократить просмотр телепередач).
- 15.** Гуляйте перед сном.
- 16.** Хороший эффект засыпания дает нежное поглаживание головки и бровей ребенка, принятие теплой (не горячей) ванны перед сном.