

Скорая психологическая помощь родителям, провожающим ребенка в детский сад



Уважаемые родители!

Запомните восемь вспомогательных правил:

- ***Правило первое:***

- Перестаньте, наконец, волноваться! *Все самое сложное уже позади!* Не провоцируйте свою тревогу на ребенка, не обсуждайте при нем возможные осложнения.

- ***Правило второе:***

- В выходные дни максимально *придерживайтесь режима дня*, адаптированного к ДОУ.

- ***Правило третье:***

- Постарайтесь, по возможности, *приучать ребенка ходить в туалет в одно и то же время, как в детском саду*: перед выходом из дома, перед прогулкой, перед сном.

- ***Правило четвертое:***

- Максимально *приблизьте меню Вашего ребенка к детсадовскому*: устраните «кусочничество» между едой! Попробуйте снизить излишнюю калорийность – это постепенно приведет к улучшению аппетита.

- ***Правило пятое:***

- Закаливайте ребенка. Очень полезны водные процедуры. *Постепенно приучайте его к прохладному питью*: кефир, молоко, сок из холодильника. Мороженое-это не только вкусно, но и полезно с точки зрения контрастных температур.

- ***Правило шестое:***

- Установите (или измените) *процедуру утреннего расставания*: «заветные слова»: «Я тебя люблю... И я тебя люблю...», «заручительство»: «Поспишь, покушаешь и я приду»

- ***Правило седьмое:***

- Проследите, как ребенок общается с другими детьми. *Научите его здороваться, просить разрешения поиграть с ними, предлагать свои игрушки, правильно реагировать на отказ.*

- ***Правило восьмое:***

- Убедите ребенка приносить в группу *только те игрушки, которыми он готов поделиться с другими детьми.*

Желаем успехов!

