

Советы психолога

Решаем проблему:

«Первые недели в детском саду и дома»

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 за тобой».

- **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.*

Педагог-психолог Т.Ф. Петухова