

## В ДЕТСКИЙ САД С РАДОСТЬЮ

Помоги своему малышу побыстрее освоиться с ролью детсадовца



Ты была неразлучна с малышом первые несколько лет его жизни, но пришло время выходить на работу, а кроху вести в садик... Волнуешься? Наши советы помогут ребенку безболезненно адаптироваться в новых условиях.

- В течение первого месяца приводи малыша в садик на 3 часа пару раз в неделю. Лучше с утра, чтобы забрать малыша до сна.
- Интересуйся тем, как малыш провел время. Пусть ваши ежедневные беседы станут настоящей традицией.
- Хвали кроху за хорошее поведение, за то, что не плакал, хорошо кушал, – это важно.
- Будь терпелива к капризам. Не сердись на малыша. Бурная реакция крохи вполне оправданна – в его жизни произошло сразу несколько изменений!

- Дома ограничить просмотр телевизора и игры за компьютером (не более 30 минут в день) – такая форма досуга зачастую раздражает психику ребенка, делая ее более уязвимой.
- Даже в выходные дни не нарушай установленного режима: пусть малыш встает не позже 8 утра, обязательно спит после обеда и пораньше ложится вечером. Нельзя допускать даже маленьких слабостей – например, не разрешай сидеть перед телевизором со старшими до полуночи.

### До скорой встречи

Самое сложное – расставание, особенно в первый день. Оно болезненно как для ребенка, так и для мамы. Как же тут быть? Для начала *измени собственный настрой – дети чувствуют тревогу родителей*. Просто обними кроху и скажи, что придешь за ним сразу после прогулки или сна. Чтобы малыш чувствовал себя комфортнее, разреши ему взять любимую игрушку. Если же совсем не можешь справиться с собственными эмоциями, пусть первые дни сына или дочь отводит папа или кто-то из членов семьи. И главное – *ни при каких обстоятельствах не задерживайся* (особенно в первые дни) – дети болезненно реагируют, если их забирают последними. Они просто не могут понять, что у тебя много работы, - войди в положение.

### Плохо кушает

Еще одна проблема, с которой зачастую сталкиваются многие мамы, - ребенок с хорошим аппетитом вдруг отказывается, есть в саду... Может, невкусно? Оказывается, нет, просто *дети консервативны – их смущает вид и запах новых блюд*. Основа любого детсадовского меню – супы, каши, творожные запеканки, овощи, компоты. Начни включать эти блюда в домашний рацион заблаговременно, и проблем не возникнет.

Избежать многих неприятностей будет проще, если ты постарайся найти общий язык с будущими воспитателями малыша. *Не стесняйся задавать любые интересующие тебя вопросы*. А также заранее расскажи как можно больше о своем ребенке: об особенностях его поведения, страхах. Человек, которому предстоит постоянно общаться с твоим малышом, должен это знать.

