

РЕЖИМ ДНЯ

Если заранее, хотя бы за 1–2 месяца начать приучать ребенка к режиму, привыкание к садику пройдет легче и быстрее. Жалея малыша, позволяя ему ложиться и вставать когда вздумается, родители оказывают ему медвежью услугу: резкий переход к более жестким условиям будет для ребенка болезненным. По той же причине не стоит поощрять чрезмерную избирательность в пище и пренебрегать тренировкой навыков самообслуживания.

Наилучший план действий — узнать, по какому режиму работает выбранный детский сад, и постараться максимально приблизить к нему домашние условия. Таким образом часть адаптации ребенок перенесет в привычной обстановке, и эмоциональная нагрузка в первые недели посещения садика существенно снизится, в том числе и для мамы.

Могут возникнуть проблемы с дневным сном, если малыш давно от него отказался. К сожалению, альтернативной программы для неспящих детей в ДООУ не предусмотрено. Иногда бывает так, что малыш весь тихий час мучается от безделья, а под конец все-таки засыпает. Но в это время всех уже будят, и настроение такого ребенка безнадежно испорчено на остаток дня. Чтобы этого не случилось, желательно приучить малыша если не спать, то хотя бы спокойно лежать между 13:00 и 15:00. Эксперименты с дневным сном дома помогут понять, как решить будущую проблему в садике.

Следите за тем, чтобы ребенок каждый день высыпался. Только в этом случае он будет вставать в хорошем настроении, а значит, и в группе будет чувствовать себя лучше.