假日“良方“ 助宝贝节后快乐入园！

 国庆，是欢乐的假期。但你知道吗？长假后，不少孩子又会出现入园不适应，那样会让家长很苦恼，好不容易习惯了的幼儿园生活，好像一切又要从头再来，其实这种节假日过后的不适应现象在初入园的幼儿身上经常会出现。为了帮助幼儿节后顺利入园，我们整理推荐幼儿园资深教师的“良方”。家长们可以借鉴，记得**收藏**哦！

***方法一：与幼儿园保持相仿的生活作息***

孩子之所以会出现对幼儿园不适应的反复，多数是因为假期生活的作息与幼儿园的作息不符合了，孩子需要从随意的生活作息走入正轨，因此会出现不习惯。

良方：

建议家长就以下三点尽量符合幼儿园作息时间：

**起床：**与平时来园时间相近

**午餐：**尽量安排在11：00左右

**午睡：**12：00~14：30保证孩子午睡时间

***方法二：在家庭里学会脱离孩子***

在家里，4个甚至６个大人围着一个孩子，无论孩子在哪里，都会有一个“影子”跟着他，习惯了这样的生活后，来到幼儿园，突然影子不见了，孩子会产生强烈的不安全感。

良方：

家长需要学会脱离孩子在一定视线范围内，与孩子保持一定距离，让孩子独立的玩。

***方法三：利用假期培养孩子生活能力***

**再次重申**：孩子入园，生活能力非常重要，孩子需要学会的是：大小便、用杯子喝水、吃饭、穿衣服。这些老师虽然会教，但是需要家庭的配合，让孩子始终自行完成这些动作。