# timg**做好“收心计划”，帮助宝宝快速回归幼儿园**

**中3班 第2周 教师：姚芹 李丁**

**1.恢复饮食习惯**

       暑假期间，家里各种美味佳肴，很多孩子随意吃、随时吃，甚至部分家长怕孩子吃少了，追着孩子喂......因此，假期过后，部分孩子就会出现不会自己吃饭、正餐时间吃不下饭甚至身体不适等问题。为了孩子能顺利地回到幼儿园，家长要尽快恢复放假前的饮食习惯，一日三餐按时吃，少吃油腻食物和零食，多吃水果蔬菜。

 **3.培养孩子自理能力**

       假期里，很多家长帮孩子代办大小事，等到开学，孩子之前在幼儿园学会的东西都不会了，自理能力缺乏，不仅会影响孩子的情绪，还影响孩子的自信心和自尊心。所以建议家长在开学前的这一周尽量让孩子自己吃饭、穿衣服，独立大小便等。不要嫌孩子太慢或做的不好而又开始帮他，要慢慢养成其独立的习惯。

**4.给孩子做心理暗示**

       家长最好在开学前一周，时不时地提醒孩子要开学了，还有几天就要去幼儿园了。让孩子在潜意识里知道假期生活快要结束了，随之而产生的负面情绪也会在假期中到来，在开学前结束。

**5.回忆幼儿园的快乐时光**

      在提醒孩子的时候，要帮助他回忆上一个学期在幼儿园开心的事情。比如：和小伙伴愉快的游戏、某个老师说非常喜欢他、或者孩子上个学期取得进步或获得表扬的事情等。这些积极向上的“正能量”会让孩子怀着迫切的愿望回到园内。