***«Ваш ребенок пойдет в детский сад!»***

***Разумовская О.Е.***

**Ребенок идет в детский сад - как облегчить первые шаги?**

Примерно в конце июля дошкольники, которые идут в детский сад, часто нуждаются в дополнительном внимании. Дети довольно хорошо понимают и чувствуют, что им скоро предстоит новый, неизведанный шаг в жизни. Они задаются вопросом о том, как завести новых друзей и привыкнуть к новому месту, кто такой воспитатель, где они будут кушать, как они будут спать?

Тему посещение детского сада дети воспринимают по-разному. Одни говорят о ней прямолинейно, обсуждают с родителями свои страхи и тревоги, шутят, другие же закрываются в себе и остаются одинокими, опасаясь всего что связано с детским садом.

**Если в сентябре ваш ребенок пойдет в детский сад, вот несколько способов облегчить это непростое время для ребенка:**
- Попробуйте провести игровую терапию дома. Подойдут маленькие фигурки, мягкие игрушки или куклы. Пусть ваши «актеры» переживут поход из дома в детский сад. Не забывайте «разыгрывать» стратегии преодоления, например, «Слон чувствует себя напуганным. Так что же он может сделать? Может быть, он все расскажет своему воспитателю!»
Говорите о детском садике своему ребенку в позитивном ключе и старайтесь не позволять своему собственному беспокойству по поводу перемен проявляться слишком сильно.

- Посетите детский сад этим летом, как только сможете. Если детский сад вашего ребенка заранее предусматривает ежедневное расписание занятий, обсудите его со своим сыном или дочерью. Сфотографируйте садик, группу и нового воспитателя, если это возможно.

- Посмотрите, возможно на детской площадке с вами уже играют воспитанники данного детского сада или друзья вашего ребенка идут с ним в одну группу. Так ребенку будет проще адаптироваться в новой среде.

- Играйте с детьми в ролевые игры как можно больше (драматическая игра очень важна, чтобы помочь дошкольникам научиться принимать перемены и начинать играть новые роли).

- Расскажите своему ребенку, что вы чувствовали, когда вам пришлось идти в детский сад, и что заставило вас почувствовать себя лучше, и как все обернулось хорошо (это если вы помните!)

- Попросите братьев и сестер вашего ребенка рассказать ей/ему о своем опыте.

- Напомните своему ребенку: «Бояться — это нормально. Но ты будешь чувствовать себя лучше с каждым днем, когда будешь там. Многие дети чувствуют то же, что и ты». Может возникнуть соблазн попытаться избавиться от страха ребенка (в конце концов, вы знаете, что все будет хорошо). Вместо этого постарайтесь признать страх вашего ребенка реальным и уместным, предлагая при этом утешение.
Дошкольники должны чувствовать, что их родители верят в то, что они чувствуют, это правда.

- Дайте ребенку время поговорить с вами о своих страхах.

- Вместе со своим ребенком напишите историю о его или ее первом дне в детском саду (с вашим ребенком в качестве главного героя!). Включите логистику, чувства, юмор.

- Прочитайте вместе со своем ребенком литературу о том, как начать ходить в детский сад.