**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.