

## ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Тема детского сада должна присутствовать в разговорах с малышом задолго до поступления в ДОУ. Причем информацию нужно подавать так, чтобы детсад не представлялся крохе райским местом, но вызывал в целом позитивные ожидания. Например, если малыш не хочет учиться обслуживать себя в туалете или одеваться, нужно напомнить ему, что в садике все эти умения очень пригодятся. А если мама устала скакать, играя с ребенком в подвижные игры, уместно пообещать ему, что в группе будет много ребят, с которыми можно бегать и прыгать хоть целый день. Пусть будущий дошкольник усвоит, что в садике к нему будут предъявляться повышенные требования, но зато там будет и много интересного, такого, чего нет дома.

Объясните малышу, что это и есть взросление — когда растут обязанности, но в то же время увеличиваются и возможности. Придумайте для него сказку о том, как его любимый герой пошел в детский сад.

Когда процесс адаптации уже запущен, контролировать собственные эмоции и разговаривать с ребенком становится еще важнее. Первый признак того, что все идет хорошо — малыш после садика возбужденно рассказывает обо всем, что его впечатлило. Необходимо внимательно его выслушать, задать вопросы, посмеяться вместе с ребенком или посочувствовать ему, дать совет. Дома нужно создать спокойную, расслабляющую обстановку, с пониманием и терпением отнестись к возможным капризам, быть готовым даже к вспышкам агрессии.

Бывает такое, что малыш почти ничего не рассказывает, и это настораживает родителей. Чтобы вытянуть из него какую-то информацию, психологи предлагают поиграть с ним в детский сад дома. Для этого понадобится несколько игрушек, изображающих ребят в группе. Воспитателя пусть назначит ребенок: им может оказаться большая кукла, например. Возможно, малыш захочет играть за воспитателя сам, а мама возьмет на себя роль детей. Такой прием позволит лучше понять, как ребенок чувствует себя в группе, насколько ему там комфортно.

Эмоциональный отдых ребенка от детского сада должен подразумевать не повышенную дозу мультфильмов и компьютерных игр, а общение с мамой, папой и другими близкими людьми в любом интересном формате.