1. Поиграйте в детский сад.

Вам пригодятся маленькие куколки или фигурки животных. Пригласите своих «актёров» в новое место (детский сад). Не забудьте «выступить», предлагая варианты решения проблем, например: «Зайка чувствует себя испуганным. Что он может сделать? Возможно, он мог бы подойти к воспитателю и сказать об этом?» Попробуйте проиграть разные ситуации в общении с детьми: «Львёнок ударил лопаткой зайчика, как же нам им помочь?»

2. Не транслируйте волнение.

Рассказывайте о детском саде в позитивном ключе и старайтесь не допускать проявления вашего собственного беспокойства, например, в разговорах по телефону или с другими взрослыми в присутствии ребёнка.

3. Сходите в детский сад.

И сделайте это вместе с ребёнком. Если такой возможности нет, попросите разрешения сфотографировать группу, спальню, туалет, музыкальный и спортивный залы, площадку. Вместе с ребёнком рассмотрите эти фотографии, обсудите назначение комнат.

4. Гуляйте на площадке рядом с садом.

Скорее всего, кто-то из детей, гуляющих рядом, в этом году тоже пойдет в новую группу (район-то один). Можете, если для вас это не сложно, пообщаться с родителями, обсудить свои тревоги. Да и дети познакомятся заранее — с друзьями преодолевать трудности не так уж страшно.

5. Играйте в ролевые игры.

Ролевая (драматическая) игра очень важна, особенно — перед таким «взрослым» этапом, как детский сад. Она помогает ребёнку принимать

изменения в жизни, осваивать новые роли (например, воспитанника в детском саду, посетителя поликлиники, зрителя в театре).

6. Вспомните прошлое.

Расскажите ребёнку, как вы себя чувствовали, когда сами в первый раз пошли в детский сад (или другое новое место), что помогло вам чувствовать себя лучше. Не стоит рассказывать о самых плохих воспоминаниях, но и обманывать, настаивая, что садик — это лучшее место на земле, тоже не надо (если у вас было не так). Подберите нейтральные истории — про быт, общение, творожную запеканку на полдник.

О том же можно попросить старших братьев и сестер или других родных — пускай поделятся своим опытом.

7. Напишите рассказ.

Представьте вместе, каким будет первый день в саду. Пускай ребёнок подсказывает, какие события могут произойти, не бойтесь фантазировать, но и старайтесь проговорить, что в саду будет распорядок дня, прогулки, дневной сон.

8. Говорите о чувствах.

Напомните ребёнку, что беспокойство— это нормально. «Но с каждым днём ты будешь чувствовать себя лучше. Многие дети чувствуют себя так же, как и ты». У вас может возникнуть желание отрицать страхи ребёнка, ведь вы знаете, что всё будет хорошо («Ничего страшного там нет!», «Это не страшно!»). Вместо этого попытайтесь признать страх вашего ребёнка реальным и уместным, заверяя, что он привыкнет, и страх уйдёт. Дети должны чувствовать, что родители им верят.

В сентябре, когда начнется период адаптации, дайте ребёнку время и возможность поговорить с вами о переживаниях, не торопите его, помогите прожить этот этап.

При подготовке консультации использовались материалы из различных источников в сети Интернет.