

## Памятка для родителей

# О чем подумать и что сделать за месяц до детского сада

## О чем подумать



**Кому нужен детский сад: маме или ребенку.** Если вы понимаете, что детский сад нужен в первую очередь маме – это повод поработать над собой, чтобы исключить чувство вины за это. В противном случае оно может спровоцировать трудности с адаптацией, ведь ребенок хорошо чувствует ваше состояние из-за симбиотической связи.



**Чего вы боитесь.** Поразмышляйте о собственных страхах. Важно понимать, что то, чего боится мама, и то, с чем реально взаимодействует ребенок, – часто абсолютно разные вещи. Подумайте, какие проблемы могут возникнуть именно у вашего ребенка в саду. Также поразмышляйте над возможными способами, как их устранить, чтобы не добавлять ребенку стрессов во время адаптации к детскому саду.



**Каков темперамент вашего ребенка.** Если ваш ребенок сангвиник, скорее всего сложности адаптации будут минимальными. Если холерик, то ему понравятся веселые активности в детском саду. Расскажите малышу о них. Если ваш ребенок флегматик, ему будут по душе тихие игры и занятия. Отнеситесь к ребенку-флегматику внимательно в первые месяцы в детском саду: он может никак не показывать, что ему сложно адаптироваться. Если ребенок – меланхолик, возможно, ему потребуется больше времени на адаптацию. Будьте готовы к этому и консультируйтесь с педагогами, если она затянется.



**Как вы относитесь к воспитателям.** Проанализируйте свое отношение к воспитателям. Важно, чтобы вы чувствовали, что можете доверить им своего ребенка – ведь если маме не нравятся воспитатели, то ребенок вряд ли будет чувствовать себя в безопасности рядом с ними. Ему будет сложнее оставаться в детском саду, поскольку он будет воспринимать его как небезопасное для себя и мамы место. Постарайтесь наладить контакт с педагогами.

## Что сделать



**Увлечь ребенка личными историями.** Познакомьте ребенка с феноменом детского сада на собственном примере. Расскажите, как в детский сад ходили мама и папа, старшие братья и сестры. Покажите фотографии из детского сада, вспомните выступления на утренниках.



**Читать истории про детский сад.** Читайте ребенку терапевтические сказки про детский сад. Попробуйте сочинить для ребенка свои собственные сказки в зависимости от его потребностей. Попробуйте поставить по сказкам о детском саде терапевтические спектакли – для этого импровизируйте с пальчиковым театром, мягкими игрушками, куклами на руку, декорациями из коробок и книг.