

Родителям на заметку. В детский сад без слез.

Детский сад для малыша — это новые люди, незнакомое место. Появляется естественная реакция на новизну: не только физический дискомфорт (напряжение мышц, учащение дыхания и прочее), но и эмоциональное напряжение, когда преобладают эмоции тревоги и гнева. Ребёнок переживает: «Как я без мамы? Не забудут ли меня здесь?».

Адаптация - это привыкание ребенка к детскому саду. Процесс непростой, поскольку адаптивные возможности ребёнка довольно ограничены. Помочь малышу в этот сложный период, в первую очередь, должна его семья. Чтобы снизить напряжение, необходимо переключать внимание малыша на деятельность, которая приносит ему удовольствие. Это, конечно же, игра! «Язык» игр понятен и доступен любому ребёнку. Он получает возможность выражать свои эмоции, переживания, общаться со сверстниками, знакомиться с нормами и правилами жизни, получает внутреннюю свободу (играть с кем хочу, где хочу, сколько хочу, с чем хочу). Проведите время вместе, играя. Это такая замечательная возможность помочь малышу привыкнуть к новому в его жизни, и самим вспомнить детство и поиграть с удовольствием!

Игра «Прозрачные прятки»

Что может сравниться с радостью ребёнка, когда он обнаруживает любимого родителя,



вытянувшегося по струнке за занавеской или дверью. Прятки помогают справиться со страхами темноты и замкнутого пространства, с чувством одиночества, а его в какой-то момент испытывает каждый ребёнок. Ведь во время игры он должен некоторое время провести абсолютно один, да ещё и в укромном местечке. Я называю эту игру «прозрачные прятки». Наверняка у вас дома есть тонкие платочки, шарфики, ткани. Ребёнок прячется и набрасывает на себя прозрачный шарф. Ему видно всё вокруг. А мир стал ярким, необычным: розовым, зелёным, голубым. Можно и цвета повторить и в прятки поиграть. Замечательно, если под цветным платочком спрячется мама или кто-то из членов вашей семьи.

Игра «Весёлый салют»

Вы думаете, что рвать, мять бумагу — это плохо? Есть игры, которые помогут малышу в момент физического и эмоционального напряжения «выплеснуть» негативную энергию приемлемым способом. Для малыша это будет игра, взрослым тоже стоит взять такой способ снятия напряжения на заметку.

Использовать можно старые газеты, исписанные листы бумаги. Наша цель — создать материал для салюта. Нужно рвать листы, комкать их в руках, сворачивать в трубочки — делать всё, что захочется. Потом собрать весь материал для салюта и одновременно бросить вверх: залп, ура! Чтобы повторить салют, успеть под ним



покружиться, придётся собрать с пола все бумажные комочки, что поможет активизировать терпеливость. В этой игре в буквальном смысле выплескиваются эмоции, и на смену реакции напряжения (стресса) приходит расслабление, покой и отдых.

Игра «Домашняя песочница»



Вы знаете, как любят дети возиться, играть в песке. Создаём для малыша «домашнюю песочницу». В любую безопасную ёмкость с плоским дном насыпьте манную крупу — «белый песок». Кстати, сейчас можно и приобрести специальный декоративный песок (разноцветный!). Пусть сначала слой песка будет небольшим. Вы сможете устроить с малышом рисунки на песке. Ребёнку будет любопытно создавать свои «песочные истории». Можете помочь ему вначале: вот это следы птички, а это пробежал котёнок. Можно

нарисовать волны на море и солнце с лучами. Пофантазируйте. Это занятие помогает расслабиться: руки зарываются в песок — приятные тактильные ощущения, песок медленно сыплется, струится между пальцами и буквально завораживает. Из песка можно построить что угодно! Быстрые изменения и превращения песка отвлекают малыша от переживаний, снимают эмоциональное напряжение.

Игра «Маленькое море»

Воду любят и взрослые, и дети. Тёплая вода расслабляет и успокаивает. Возьмите таз или другую подходящую ёмкость, заполните её тёплой водой. Хорошо добавлять в воду слабые настои трав (мелиссы, валерианы и др.) или несколько капель масел (виноградных косточек, лавандового и др.). Это обеспечивает успокаивающий эффект. В воду можно опустить игрушки, поролоновые разноцветные губки, трубочки, небольшие пластмассовые бутылочки. В игру можно включить познавательные элементы: тонет — не тонет; делаем пузыри; собираем воду губкой и выжимаем. Можно на дно положить разноцветные камушки и гладкие ракушки — получится «маленькое море». Пусть малыш попробует набрать в кулачки много предметов, или даже выложит красивый узор на «морском дне». Можно просто подержать руки в воде, и это прекрасно расслабляет. Играйте, пока вода не остынет. Получится не более пяти минут, этого вполне достаточно, чтобы снять напряжение и отвлечься. В период привыкания ребёнка к детскому саду будьте особенно внимательны к своему малышу, чаще беседуйте с ним и будьте рядом.

