

## Рекомендации для родителей

### «Игры для снятия эмоционального напряжения у детей раннего возраста в период адаптации к ДОУ»

Ваш малыш подрос, и настала пора посещать детский сад. Для него очень сложно понять, почему мама отдает его в неизвестное место, почему она уходит, а не остается вместе с ним. И вы тревожитесь о том, будет ли он болеть, капризничать, расстраиваться при расставании.

Адаптационный период – один из ответственных моментов в жизни ребенка. Ребенку предстоит приспособиться к совершенно иным условиям, чем те, к которым он привык в семье. А это совсем не просто. Ранее сформированные динамические стереотипы, иммунная система, физиологические процессы подвергаются некоторым преобразованиям. Возникает необходимость преодоления психологических преград. От того, как он пройдет, зависит формирование основных базисных новообразований этого возраста. Всем известно, что поступление ребенка в дошкольное учреждение затрагивает все сферы его жизни. Это, прежде всего, разлука со значимыми близкими, изменение привычного образа жизни, новый статус. Ситуация усугубляется незрелостью нервной системы малыша и отсутствием опыта. Ребенок вынужден не только адаптироваться к новым условиям жизни, но и учиться взаимодействовать с незнакомыми взрослыми и сверстниками. Отдавая ребенка в детский сад, вы должны понимать, что для него это, в первую очередь, большое испытание, с которым одному ему, возможно, справиться будет не по силам. Вы должны знать и не пугаться того, что привыкание к новым условиям проходит не у всех детей одинаково. Одни дети хорошо себя чувствуют уже на 3-4-й день и привыкают к новым условиям жизни без изменений психического состояния и поведения. У других период адаптации длится месяц, а иногда и более. И, конечно, привыкая к новым условиям, малыши плачут. Плач – эмоциональная разрядка, по-другому они пока не научились снимать нервное напряжение.

Дети одного и того же возраста по-разному адаптируются в зависимости от индивидуально-типологических особенностей их высшей нервной деятельности. Некоторые в первые дни кричат при расставании с родителями, отказываются есть, спать, протестуют против каждого предложения воспитателя, но через 2-3 дня втягиваются в режим и хорошо себя чувствуют. Другие, наоборот, в первые дни спокойны, без возражений выполняют предложения воспитателя, а в последующие дни начинают плакать, длительное время плохо едят, не играют и с трудом привыкают к детскому саду.

Течение адаптационного периода зависит от наличия или отсутствия предшествующей тренировки нервной системы в приспособлении к меняющимся условиям. Дети, которые до поступления в детское учреждение общались со многими взрослыми и детьми, получали разнообразные впечатления, жили в разных условиях, легче адаптируются.[4]

В адаптационный период может начаться эмоциональный спад и поведенческие изменения: появляется апатия, усталость, раздражительность, эмоциональное истощение, лень, может испортиться аппетит, нарушится сон. Родителям следует с пониманием

относиться к подобным сложностям – они исчезнут, как только ребенок адаптируется к детскому саду.

**Что же нужно сделать, для того чтобы этот период прошел как можно мягче и безболезненнее для вашего малыша?**

✓ Дома к малышу следует относиться особенно бережно, старайтесь предупреждать

отрицательные эмоции, не наказывайте его.

✓ Ни в коем случае не ругайте ребенка за изменившееся поведение, раздражительность и если у него что-то не получается. Поддержите его или сделайте задание вместе.

✓ Больше общайтесь со своим чадом. Ему необходимы добрые слова, положительный настрой и поддержка.

✓ Всегда интересуйтесь о том, как прошел очередной день в детском саду, что нового он узнал, чему научился.

✓ Как можно больше играйте с ребенком. Игра – один из лучших антистрессовых приемов.

#### **Игры, направленные на снятие эмоционального напряжения:**

Игра «Рвакля»: приготовьте ненужные газеты, журналы и широкое ведро или корзину. Ребенок может рвать, мять и топтать бумагу, в общем, делать с ней все, что заблагорассудится, а потом бросать ее в корзину. Малышу может понравиться прыгать на куче бумажек – они отлично пружинят.

Игра «Слон у папы на спине»: ребенок, лежа на животе, закрывает глаза. Взрослый водит одним или несколькими пальцами по его спинке, как бы рисуя очертания разных предметов. Если это окажется трудно, можно «пустить побегать» по его спинке разных животных, кошку, муравья, слона. Ведь походка у животных разная и движениями рук можно ее воспроизвести.

Игра «Медвежата»: ребенок превратился в маленького медвежонка. Он лежит в берлоге. Подул холодный ветер и пробрался в берлогу. Медвежонок замерз. Он сжался в маленький клубочек – греется. Стало жарко, медвежонок развернулся и зарычал.

Игра «Салют»: приготовить листы цветной бумаги, салфетки, туалетную бумагу. Ребенок выбирает для себя материал, затем в течение нескольких минут рвет его на мелкие кусочки, подготовив, таким образом, материал для салюта. После этого подбрасывает вверх свои кусочки, изображая свой салют.[1]

Игра – «Грибник»: расставьте небольшие игрушки в произвольном порядке на небольшом расстоянии друг от друга, потом попросите ребенка собрать все предметы – «грибы» - в корзину.

Игра «Чудесные камешки»: дать ребенку два камешка и предложить ими поиграть: постучать камешками друг о друга, постучать своими камешками о камешки родителей и т.д. В следующий раз можно предложить забрасывать камешки в коробку, корзину, шляпу.

Игры в воде. Вы можете пускать мыльные пузыри, играть с губками, просто дать 2-3 баночки, - пусть малыш переливает водичку туда-сюда. Вид и звук льющейся воды действует успокаивающе.

Игра с коробками: приготовьте большие картонные коробки. Коробки не должны иметь надписей. Ребенок может их раскрашивать, конструировать разные машины и механизмы, дома или иные сооружения. Игра стимулирует воображение ребенка. Наиболее интересны для него коробки из – под столов и иной мебели. Так, например, длинная коробка, открывающаяся с одной стороны, может служить для ребенка «домом», на ее противоположном от «двери» конце можно нарисовать окна.

Игра «В прятки»: игра может начаться спонтанно. Если ребенок спрятался за стул, можно сказать: «Ой, я тебя не вижу! Где же ты?» Эти слова послужат сигналом для начала игры.

Жизнь наших детей насыщена. Им приходится сталкиваться и с радостными моментами, и с трудными периодами, дальнейшее разрешение которых во многом может зависеть от родителей.