**Консультация для родителей**

**"Как снять эмоциональное напряжение у детей 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?*

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

1. Дома к малышу следует относиться особенно бережно, старайтесь предупреждать отрицательные эмоции, не наказывайте его.
2. 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.
3. Если есть такая возможность, в первые дни пребывания в детском саду, побудьте несколько часов с ребенком. Некоторые дети просто не выдерживают разлуки со своими родителями на целый день.
4. Больше общайтесь со своим чадом. Ему необходимы добрые слова, положительный настрой и поддержка.
5. Всегда интересуйтесь о том, как прошел очередной день в детском саду, что нового он узнал, чему научился.
6. 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 насыщенна. Им приходится сталкиваться и с радостными моментами и с трудными периодами, дальнейшее разрешение которых во многом может зависеть от родителей.*

**Адаптация ребёнка в детском саду.**

Родители часто жалуются на то, что после первых недель посещения детского садика их малыши очень меняются, делаются агрессивными и неуправляемыми. Как же помочь ребенку адаптироваться к детскому саду, новому этапу в его жизни?

Если с ребенком сложно справиться вечером после садика, то основная причина такого его поведения – усталость. Раньше окружение малыша было ограничено членами семьи и друзьями по песочнице, а теперь ему приходится проводить целый день в большой и шумной компании. Оторванность от мамы и присутствие вокруг большого количества чужих людей – основные источники напряжения для ребенка. Кроме того, дома он живет по одним правилам, а в садике они в большей или меньшей степени отличаются от домашних. И каждый день ему приходится переключаться то на ваш стиль общения, то на стиль общения воспитателей. Разумеется, заботливым родителям нужно смягчить ту травмирующую ситуацию, которую испытывает ребенок, и помочь ему адаптироваться, снять напряжение после пребывания в детском саду.

СОБЛЮДАЕМ РЕЖИМ ДНЯ.

Нередко трудности адаптации к детскому саду бывают вызваны тем, что ребенку никак не удается привыкнуть к новому режиму. Режим в жизни ребенка чрезвычайно важен, и резкая его смена – это, безусловно, дополнительный стресс. Узнайте режим вашего садика и начинайте постепенно вводить его дома, адаптировать к нему ребенка. Хорошо, если вы сделали это за месяц-полтора до того, как малыш впервые окажется в саду. Ребенку будет от этого только лучше, ведь все детские сады функционируют в одном режиме, рекомендованном педиатрами и детскими неврологами.

ХОРОШИЙ СОН.

Позаботьтесь о том, чтобы ребенок хорошо высыпался ночью. Длительное недосыпание нередко является причиной невротических состояний, характеризующихся плаксивостью, ослаблением внимания, памяти. В этих случаях дети становятся возбужденными или, наоборот, вялыми. Невротические состояния могут сопровождаться снижением аппетита и сопротивляемости организма к заболеваниям. Для малыша крайне важно спать не менее 10 часов ночью и 2–2,5 часа – днем. При этом максимальная продолжительность непрерывного бодрствования не должна превышать 6 часов.

 Утреннее пробуждение ото сна тоже важный момент. Конечно, самое лучшее – это самостоятельное пробуждение, но такое в 7.30 утра происходит не всегда. Если ребенка будят, особенно в фазе глубокого сна, то просыпается малыш не сразу, тяжело, долго не может включиться в дневную деятельность, капризничает, бывает вял и пассивен. Разбудите малыша на 10 минут пораньше, позвольте ему немного понежиться в постели до полного пробуждения.

УДОБНАЯ ОДЕЖДА.

Одевайтесь по сезону! Летом обязателен головной убор. Надевайте в садик только ту одежду, в которой ребенок сможет чувствовать себя раскованно, удобно и свободно, которую будет в состоянии самостоятельно легко снимать и надевать. Если вы даёте ребенку перчатки, то предварительно научите их одевать. Не обязательно одежда должна быть новой и дорогой. Ни ребенок, ни воспитатель не должны быть озабочены тем, что вещь помнется или испачкается, – это создает дополнительн. эмоциональное напряжение. Время, проводимое ребенком в группе в первые недели, следует увеличивать очень постепенно, возможно, вначале по началу стоит оставлять только до обеда. Увеличить время пребывания можно лишь при хорошем эмоциональном состоянии ребенка.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ НАГРУЗКА.

Отложите на время все нововведения. Сейчас не подходящий момент, чтобы менять няню, делать в квартире ремонт или устраивать кроху в новый кружок. В детском саду ребенок расходует много энергии, как эмоциональной, так и физической. У него уже достаточно новых впечатлений. Он обычно перегружен новыми сведениями и устает к вечеру. Задача родителей состоит в том, чтобы создать дома спокойную обстановку. После возвращения домой малыш ужинает и занимается тихими играми: ему надо успокоиться, а возможно, даже побыть наедине с собой.

СЕМЬЯ.

Ребенок целый день не видит родителей. Когда он приходит домой, ему нужно от мамы с папой то, чего он не получает в садике: участия, позитивного внимания взрослых и возможности выговориться. Поэтому, приведя кроху домой, не бросайтесь сразу выполнять домашние дела. Побудьте с ним вдвоем, поиграйте или почитайте вместе. Дети разные. Для одного будет достаточно музыки и сказок в садике, и он предпочтет побегать по двору перед сном. Другой ребенок, напротив, набегался за день и с удовольствием послушает интересную историю.

Подчеркивайте, что Ваш ребенок, как и прежде Вам дорог и любим. В период адаптации усиленно эмоционально поддерживайте его. Все время объясняйте ребенку, что он для Вас, как прежде, дорог и любим. Чаще обнимайте его и целуйте.

**СНЯТИЕ НАПРЯЖЕНИЯ ПОСЛЕ САДА.**

Не спешите домой после садика, остановитесь по пути на детской площадке или просто побродите, сопровождая прогулку веселой беседой. Это поможет перестроиться с детского сада на домашнюю обстановку. Обсудите с малышом прошедший день, терпеливо выслушайте его, ответьте на все вопросы и обязательно поддержите, если произошла малейшая неприятность. Будет лучше при этом, если вы не будете сопровождать это беседой с кем-либо из приятельниц или родителей других детей - как правило, дети очень ценят прогулки вдвоем.

Если кроха возбужден и неуправляем, не пытайтесь приструнить его фразами типа: «Если ты не успокоишься, отведу тебя обратно в детский садик! Пусть воспитатели тебя там воспитывают». В присутствии ребенка избегайте критических замечаний в адрес детского сада и его сотрудников. Не формируйте образ детского сада как места, которым наказывают.

Будьте терпеливы, проявляйте понимание и проницательность. И очень скоро детский сад превратится для малыша в уютный, хорошо знакомый и привычный мир!

Дети устают в детском саду по разным причинам, поэтому и приемы расслабления могут быть тоже различны. Наиболее распространенный источник напряжения - это публичность, присутствие большого количества чужих людей вокруг. Поэтому хорошо, если после дня в детском саду ребенок имеет возможность уединиться, побыть в отдельной комнате, за ширмой, в кукольном уголке и т.д. Не надо слишком назойливо расспрашивать его о том, что происходило - он вспомнит и расскажет сам, когда отдохнет.

Ребенок может соскучиться и по родителям - поэтому не следует, приведя его домой, сразу же бросаться к выполнению домашних дел. Пусть он посидит на коленях у взрослого, пусть расслабится от прикосновений. Не пожалейте немного времени для того, чтобы побыть с ним вдвоем, почитать или поиграть.

Если ребенку предстоят дополнительные занятия, то следует иметь в виду, что спортивные скорее способствуют перевозбуждению, а расслабляют занятия в спокойном ритме типа рукоделия, моделирования и другого ручного труда. Музыкальная школа - это тоже большая нагрузка для ребенка, склонного к перевозбуждению.

Попробуйте исключить телевизор из вечерних развлечений малыша. Мерцание экрана только усилит раздражение и нагрузку на уставший мозг. Исключение можно сделать для «Спокойной ночи, малыши!», - эта передача идёт в одно и то же время и может стать частью «ритуала» отхода ко сну.

**Что поможет снять напряжение у дошкольника?**

Для снятия эмоциональной усталости у ребенка после пребывания детского сада опытные специалисты рекомендуют давать ребенку для этого как можно тактильной стимуляции. Вот ваши помощники: вода, глина (пластилин или тесто), массаж, изотерапия, прогулки или занятия спортом на улице (велосипед, ролики, самокат и пр.)

**Вода**

Прекрасно снимает напряжение душ, ванна, да и просто подставить руки под струю текущей воды – пусть ребенок помоет свою чашку. И этим поможет маме.

Почти всем детям хорошо помогают справиться с дневным напряжением игры в воде. Наберите в ванну немного тёплой воды, положите противоскользящий коврик, включите тёплый высокий душ. Вся накипь дня – усталость, раздражение, напряжение – уйдёт, «стечёт» с малыша. Игры в воде подчиняются общему правилу – они должны быть нешумными, спокойными. Вы можете пускать мыльные пузыри (попросите ребёнка выдуть большущий шар и малюсенький пузырик), играть с губками (смотреть, как они впитывают и отдают воду, устроить ребёнку «дождик» из губки, превратить их в кораблики или дельфинов), просто дать две-три баночки, и пусть переливает водичку туда-сюда. Вид и звук льющейся воды действует умиротворяюще, - через 15-20 минут ребёнок будет готов идти в кровать.

**Глина или соленое тесто**

Попробуйте вместе полепить. Отлично расслабляет лепка с закрытыми глазами. И пусть ваши произведения будут далеки от высокого искусства, главное сейчас – просто получить удовольствие.

**Массаж.** Обучите ребенка приемам расслабляющего самомассажа. Сделайте ему массаж.

Это классический способ снять напряжение. Перед сном вы можете сделать малышу расслабляющий массаж, послушать вместе тихую мелодичную музыку, кассету с записями шума моря или звуков дождя. Вспомните все радости прошедшего дня, пофантазируйте, как может пройти следующий день и как можно снять усталость.

**Изотерапия** – метод исцеления и развития души через художественное творчество.

**Аромотерапия**- Создать атмосферу покоя и расслабления помогают и лёгкие, едва уловимые запахи. Для этого в аромалампу добавляется всего одна - две капли масла, например, мандаринового. Тёплый цитрусовый аромат хорошо освежает воздух, успокаивает, снимает нервное напряжение. Отлично снимает стресс запах мяты, - он хорошо освежает и бодрит. Но не стоит использовать его, если ребёнку меньше шести лет, и лучше не делать этого перед сном.

Если же ваш ребёнок аллергик, и вы не решаетесь использовать ароматические масла, положите в детскую подушку небольшой холщовый мешочек с корнем валерианы или прикрепите его к изголовью кровати, - это поможет малышу спать спокойнее

А лучше всего понаблюдать за собственным ребенком - к чему он инстинктивно стремится, возвращаясь домой (будь то музыка, домашние животные, аквариум, брат или сестра, книги) - то и является для него источником стихийной психотерапии.

**АТРИБУТЫ ДЛЯ СНЯТИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО НАПРЯЖЕНИЯ.**

 Маленький человек не всегда может справиться со своими эмоциями. Иногда ему требуется покричать, разозлиться или, наоборот, помириться, если поссорился с дружком или подружкой. Вот наиболее простые и на удивление действенные атрибуты для снятия эмоционального напряжения.

**Подушка (боксёрская груша) для битья**

 Малышу достаточно «поколотить» мягкую подушку, представляя, что это обидчик. Только это должна быть именно ОДНА подушка для битья, а не любая мягкая игрушка.

**«Кричальная труба»**

Обычная картонная трубка из – под бумажного кухонного полотенца или любая другая. Её можно оклеить яркой бумагой и сказать ребёнку: «Если тебе хочется громко крикнуть обидные слова или ты рассержен и у тебя изнутри рвётся крик, можно покричать в специальную «кричальную» трубу. Твоя злость улетит вместе с громкими звуками. Только, пожалуйста, посмотри, чтобы рядом никого не было. Вдруг твоя злость перейдёт на того, кто рядом? Или ты его оглушишь?».

**Коврик «злости»**

 Такой коврик можно сшить из плотной ткани и договориться с ребёнком, что «через коврик в коридоре выходит злость. Его можно топтать, прыгать на нем, вытирать об него ноги, грозить ему кулаком – и злость уходит».

**«Злючки – клочки»**

 Прогнать обиду, перестать злиться, снять напряжение можно простым способом. Дайте малышу старые газеты или любую другую ненужную бумагу и позвольте порвать её на мелкие «злючки – клочки». Можно рвать и приговаривать:

Я порву обиду в клочья,

Злость на части разорву

И подброшу вверх кусочки,

После – мусор уберу.

Вместе с малышом покружитесь в «листопаде», «снегопаде», «цветопаде» и т.д. и «превращайтесь»… например, в «злючко – клочко – пылесос». Главное, чтобы ни одного «злючко – клочка» не осталось.

**КАК СНЯТЬ НАПРЯЖЕНИЕ У РЕБЕНКА ПОСЛЕ ДНЯ**

**В ДЕТСКОМ САДУ**

Ваш ребенок пришел из детского сада без настроения, уставшим и раздражительным? Не все родители знают, что малышу надо помочь расслабиться. Выбирая приемы расслабления, помните, что дети устают в детском саду по разным причинам. В связи с этим методы поднятия настроения и расслабления могут быть различными.

\* Наиболее распространенный источник напряжения - это присутствие большого количества чужих людей вокруг и шума. Хорошо, если после дня, проведенного в детском саду, ребенок имеет возможность уединиться, побыть в отдельной комнате, за ширмой, в уголке с куклами или машинками.

\* Не надо слишком назойливо расспрашивать малыша о том, что происходило - он вспомнит и расскажет сам, когда отдохнет.

\* Возможно, он просто соскучился по вам, поэтому по возвращению домой не следует сразу же приниматься за выполнение домашних дел. Пусть ребенок посидит на коленях у взрослого. Не жалейте ласк для своего малыша!

\* Понаблюдайте за своим малышом: то, к чему он инстинктивно стремится, вернувшись домой (музыка, аквариум, книжки, животные, близкие родственники), - это и будет источником стихийной психотерапии.

\* Есть дети, которые не хотят или боятся рассказывать про свои огорчения, свои мысли озвучить родителям или кому-нибудь, то можно повесить в комнате обычный мешочек (сшить или связать) из материи и украсить его, чтобы ребенок, приходя из детского сада или школы, мог посекретничать в свой мешочек. Ребенку эмоционально и психологически становится легче! Удобная вещь, и не надо отмахиваться от ребенка, когда он говорит нелепости, мешочек выслушает и промолчит.

*Используйте эти советы, уважаемые родители, результат увидите сами.*

*Будьте терпеливы и мудры к своему ребенку!*