**Что же нужно сделать, для того чтобы период адаптации к детскому саду 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.



• ***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.

**Тактильная стимуляция**

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

 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

**«Как снять эмоциональное напряжение в период адаптации?»**



*педагог-психолог: Румянцева К.Б.*