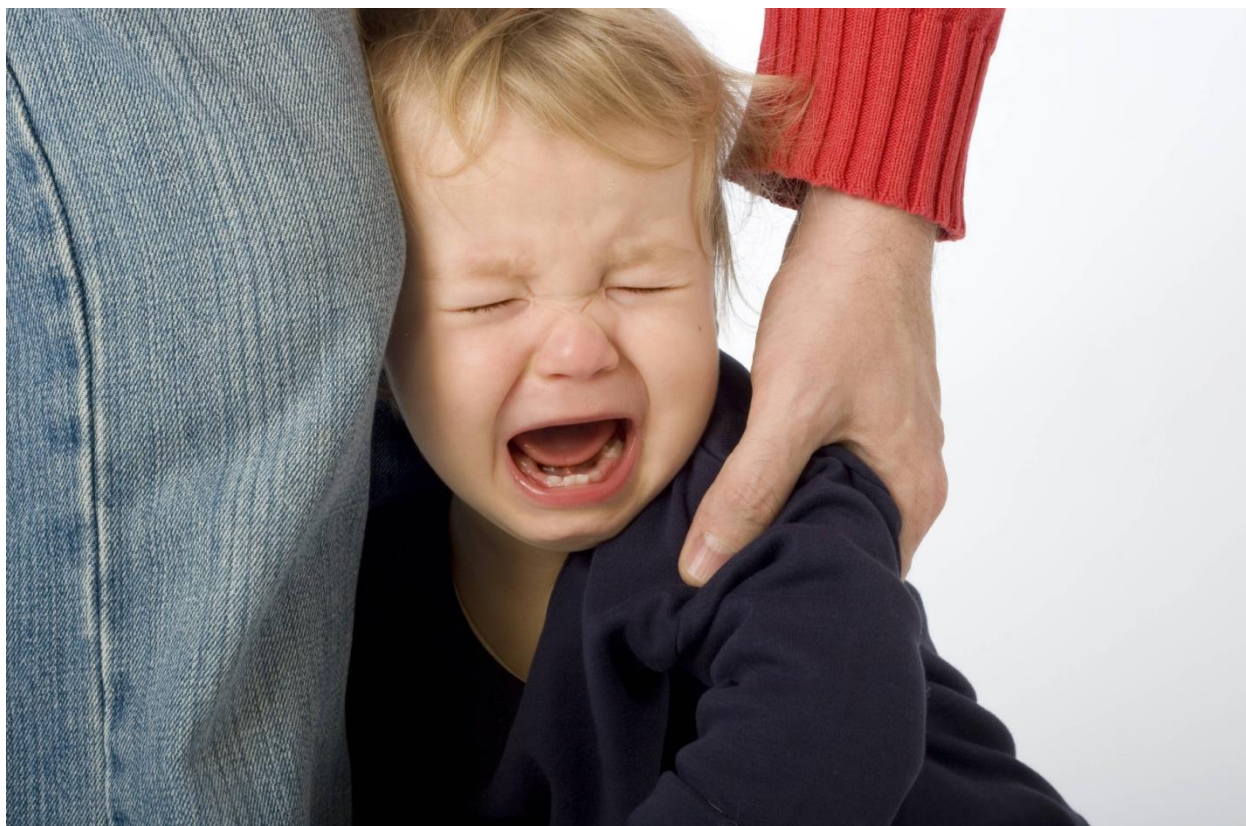


## Адаптация ребенка к детскому саду.

Повторная адаптация ребенка к детскому саду неизбежна после такого затяжного карантина, но она уже не будет такой проявленной. Чтобы ее облегчить, существуют некоторые рекомендации приведенные мною ниже. А так же предлагаю Вам игры и упражнения с ребенком для стабилизации психоэмоционального состояния, т.к. любая адаптация – это стресс, и выйти из него желательно гармонично, с наименьшими расстройствами.

С уважением, педагог-психолог Литвина С.С.



### Рекомендации.

1. Старайтесь на карантине соблюдать такой же режим дня, как и до него. Если этот момент упущен, то хотя бы за несколько недель до начала посещения детского садика, режим нужно восстановить.
2. Не спешите оставлять ребёнка сразу на весь день. Если чувствуете, что ребёнок совсем отвык и не особо хочет возвращаться, то забирайте в течение первых двух недель до дневного сна.
3. Поговорите с ребенком о детском саде, вспомните друзей, скажите, что: «Там будет ждать твоя подруга/друг, он тоже был дома, а теперь вы будете дружить, как раньше, вместе играть и веселиться». Вспоминайте о садике только хорошее. Обсуждайте с ребёнком, отзывайтесь о воспитателях и педагогах только с позитивной стороны.
4. Устраивайте ритуал прощания. Когда придет время прощаться, обнимите его, присев на один уровень, скажите что любите, что он поиграет с другими детьми, а потом вы его заберете.

5. После детского сада ваша задача интересно провести время вместе с малышом. Вы можете заранее рассказать ему, чем займетесь по возвращении домой и главное, когда это время придет, даже если планы поменялись, ваше внимание должно быть сконцентрировано только на ребенке (необходимо компенсировать своё отсутствие).

6. Помогайте малышу справляться с эмоциями. Мама - самый близкий для ребенка человек и именно ей он принесет свои негативные эмоции: слезы, злость и обиду. Надо быть к этому готовой и стараться помочь прожить все эти эмоции: проговорите, что он чувствует, не осуждайте, просто обнимите и будьте рядом. Тогда и в будущем свои переживания и проблемы он сможет доверить самому родному человеку - маме!

7. Ничего лишнего. Для нервной системы Вашего малыша это очередное испытание, поэтому ограничьте все остальные стрессовые факторы, создайте для него спокойную и поддерживающую атмосферу.

### **Игры и упражнения, для стабилизация психоэмоционального состояния.**

#### ***Упражнение: «Дышим животиком».***

Находясь в новой обстановке, ребенок испытывает различные эмоции. Природа подарила человеку возможность управлять своими эмоциями с помощью регуляции дыхания. Брюшное дыхание – противострессовое, оно способствует уменьшению тревоги, возбуждения, всплеск отрицательных эмоций, повышает тонус блуждающего нерва. Приводит к общему расслаблению. У вдоха и выдоха есть своя психофизиологическая роль. Вдох возбуждает; выдох успокаивает, рассеивает отрицательные эмоции, способствует расслаблению мышц. Упражнение делается лежа.

Положите ладонь на живот и почувствуйте, как живот поднимается, когда мы делаем вдох, и опускается, когда мы делаем выдох.

Бегемотики лежали,

Бегемотики дышали.

То животик поднимается (вдох,

То животик опускается (выдох).

Сели бегемотики,

Потрогали животики:

То животик поднимается (вдох,

То животик опускается (выдох).

Работа диафрагмы должна восприниматься ребенком и зрительно, и тактильно. Положим на животик игрушку, например рыбку, и посмотрим, как она поднимается, когда мы делаем вдох, и опускается, когда мы делаем выдох:

Качаю рыбку на волне,

То вверх (вдох,

То вниз (выдох)

Плывет ко мне.

То вверх (вдох,  
То вниз (выдох).

### ***Упражнение «Легкое перышко».***

Цель: развитие диафрагмального типа дыхания, стабилизация психоэмоционального состояния.

Оборудование: перышки, листочки, снежинки.

Ход игры:

Для этого упражнения можно взять перышки. Сделаем глубокий вдох и медленный долгий выдох так, чтобы наши перышки колыхались в воздухе.

### ***Игра «Прятки».***

Цель: регуляция процессов возбуждения и торможения, снижение уровня тревожности, развитие пластики движений.

Оборудование: цветные платки из легкой полупрозрачной ткани, любые игрушки.

Ход игры:

А сейчас мы поиграем в прятки, но не простые – а прозрачные. Эту игру любят абсолютно все дети, ничто не может сравниться с радостью, испытываемой ребенком, когда он обнаруживает любимого родителя, вытянувшегося по струнке за занавеской или в платяном шкафу. Кстати, эта любовь не случайна. Прятки помогают спрятаться со страхами темноты и замкнутого пространства, с чувством одиночества: его в какой-то момент испытывает каждый ребенок, а во время игры он должен некоторое время провести абсолютно один, да еще и в тайном, укромном месте. Итак, накинув прозрачный шарф на лицо, ребенок видит все вокруг, но при этом – он спрятался! Взрослый его ищет. Можно поменяться ролями. Далее игру можно разнообразить. Могут прятаться в комнате любые предметы, например мячик. Ребёнок вместе с взрослым его ищет.

Радость движения будет ярче, если платки превратятся в крылья бабочек, тогда получится подвижная игра.

### ***Игра «Бабочки на весеннем лугу».***

Цель: регуляция процессов возбуждения и торможения, снижение уровня тревожности, развитие пластики движений.

Ребёнок повторяет движения за взрослым.

Мы – бабочки весенние, на листиках сидели (ребенок сидит на корточках,

Ветер дунул – полетели (встает, бегают по комнате, расставив руки в стороны).

Мы летели и летели.

И на землю тихо сели (садится на корточки, замирает).

Ветер снова набежал,

Высоко он нас поднял (встает, поднимает руки вверх).

Он вертел нас и кружил

И на землю опустил (кружится по комнате, ложится на пол и замирает).

Через некоторое время нужно попросить ребенка потянуться и почувствовать, как «расправляются крылья» во время потягивания.

### ***Игра «Рваки».***

Цель: снятие психоэмоционального напряжения, обучение приемлемому способу выражения негативных эмоций, агрессивных импульсов. Развитие координации движений.

Оборудование: ненужные журналы, газеты, бумага, корзина.

Ход игры:

В момент физического и эмоционального напряжения эта игра поможет «выплеснуть» негативную энергию приемлемым способом

Ребёнок вместе с взрослым может рвать, мять, топтать бумагу, а потом собрать её в корзину для мусора. А если взять лист бумаги, разорвать его на много мелких кусочков и на счет 1-2-3-4-5 подбросить вверх, то получится веселый салют. Результат салюта собирают в корзинку, приговаривая: «собираем мы листочки быстро-быстро, чисто-чисто». В этой игре в буквальном смысле выплескиваются эмоции. В человеческом организме самой природой заложена возможность саморегуляции: когда на смену реакции напряжения (стрессу) приходит расслабление, покой, отдых.