

Как помочь ребенку снять эмоциональное и мышечное напряжение?

В период адаптации к детскому саду ребенок испытывает сильный стресс. И чем интенсивнее напряжение переживает ребенок, тем дольше длится период адаптации. Организм ребенка еще не способен справляться с сильными потрясениями, поэтому ему необходимо помочь снять напряжение, накопившееся за время пребывания в детском саду.

Почти всем детям хорошо помогают справиться с дневным напряжением — игры на воде: наберите в ванну немного теплой воды, включите теплый высокий душ. Вся накипь дня — усталость, раздражение, напряжение — уйдет, «стечет» с малыша. Игры в воде подчиняются одному общему правилу — они должны быть нешумными, спокойными.

Можно пускать мыльные пузыри, играть с губками (смотреть, как они впитывают и отдают воду, устроить ребенку «дождик» из губки, превратить их в кораблики или дельфинов), строить из мягкой мозаики красочные картины, просто дать две-три баночки, — и пусть переливает водичку туда-сюда. Вид и звук льющейся воды действует умиротворяющее, — через 15-20 минут ребенок будет спокоен.

Постарайтесь, чтобы малыш как можно больше времени находился на свежем воздухе (если позволяет время). Гуляя вместе с ним, вы получите идеальную возможность поговорить с сыном или дочкой, обсудить события дня. Если произошло что-то неприятное или тревожащее малыша, надо обсудить с ним это сразу, не допуская, чтобы это давило на него целый вечер.

Попробуйте исключить телевизор из вечерних развлечений малыша. Мерцание экрана только усилит раздражение и нагрузку на уставший мозг. Исключение можно сделать для передачи «Спокойной ночи, малыши!» или для любимого тихого мультфильма, — эти передачи идут в одно и то же время и могут стать частью «ритуала» отхода ко сну. Перед сном можно сделать малышу расслабляющий массаж, прослушать вместе тихую мелодичную музыку, кассету с записями шума моря или звуков дождя, почитать сказку.

Каким бы замечательным не был детский сад, какие бы профессионалы в нем не работали, никто не поможет вашему ребенку лучше, чем вы. Если малыш будет твердо знать, что в конце шумного дня его ждет «тихая пристань», восемь часов в садике не покажутся ему такой оглушающей вечностью, и стресс отступит!

Чего нельзя делать ни в коем случае

- Нельзя наказывать или сердиться на малыша за то, что он плачет при расставании или дома при упоминании необходимости идти в сад! Помните, он имеет право на такую реакцию. Строгое напоминание о том, что «он обещал не плакать», тоже абсолютно неэффективно. Дети этого возраста пока не умеют держать слово. Лучше еще раз напомните, что вы обязательно придете.

- Нельзя пугать детским садом («Вот будешь себя плохо вести, опять в детский сад пойдешь!»). Место, которым пугают, никогда не станет ни любимым, ни безопасным.

- Нельзя плохо отзываться о воспитателях и саде при ребенке. Это может навести малыша на мысль, что сад - нехорошее место и там его окружают плохие люди. Тогда тревога не пройдет вообще.

- Нельзя обманывать ребенка, говоря, что вы придете очень скоро, если малышу, например, предстоит оставаться в садике полдня или даже полный день. Пусть лучше он знает, что мама придет нескоро, чем будет ждать ее целый день и может потерять доверие к самому близкому человеку.

Способы уменьшить стресс ребенка.

- необходимо заранее создавать дома для ребенка режим дня (сон, игры, прием пищи), соответствующий режиму ДОО.

- в первые дни не следует оставлять малыша в детском саду больше 2-х часов. Время пребывания нужно увеличивать постепенно. По прошествии 2-3 недель, учитывая желание малыша, можно оставлять на целый день.

- каждый день необходимо спрашивать у ребенка о том, как прошел день, какие он получил впечатления. обязательно нужно акцентировать внимание на положительных моментах, так как именно родители такими короткими замечаниями способны сформировать позитивное отношение к ДОО.

- Желательно укладывать ребенка спать пораньше, побыть с ним подольше перед сном, поговорить о садике. Можно с вечера условиться, какие игрушки он возьмет с собой в садик, вместе решить, какую одежду он наденет утром.

- В выходные дни придерживаться режима дня, принятого в ДОО, повторять все виды деятельности.

- Желательно дать ребенку пару дней отдыха, если он категорически отказывается идти в детский сад. Все это время надо рассказывать о садике, о том, как много интересного его ждет там.