

«Вечерние игры для детей дома в период адаптации к детскому саду»

Ребёнок пошел в детский сад – и вы не можете узнать своего малыша: он становится неуправляемым, носится по квартире как метеор, скачет по диванам, кричит, хохочет, легко срывается на слёзы...

«Как подменили ребёнка! – сокрушаются родители. – Надо поговорить с воспитателем!». А в садике говорят: «Очень послушный мальчик!» или: «Такая тихая, спокойная девочка!» Мама и папа удивляются. А зря!

Даже для самого общительного ребёнка детский сад – это стресс. Попробуйте провести несколько часов в большой шумной компании, - и если вы спокойный и «негромкий» человек, у вас вскоре разболится голова, начнёт копиться напряжение, появится раздражительность и желание побыстрее уйти домой. А ваш малыш проводит в такой обстановке целый день, поэтому к вечеру бурлящее напряжение готово вырваться вместе со слезами, криками, капризами.

Что же могут сделать родители, чтобы помочь ребёнку снять дневной стресс?

К сожалению, волшебного средства – одного на всех – не существует. Всегда нужно учитывать индивидуальные особенности маленького человека: возраст, характер, темперамент.

Сначала стоит внимательно понаблюдать за ребёнком, поговорить с воспитателями, чтобы определить, какая именно помощь нужна вашей дочке или сыну. Если малыш днём скован и робок, а вечером навёрстывает

«упущенное», нужно помочь ему расслабиться, выговориться, но не допускать, чтобы он ещё больше возбуждался.

Если же ребёнок и в садике – «ураган», и дома никак не может остановиться, в силах родителей плавно, постепенно перевести энергию «в мирное русло». Хорошо заранее распланировать вечер так, чтобы ребёнок постепенно освобождался от скопившегося напряжения, участвуя в жизни семьи, и вместе с тем чтобы у него осталось время побыть наедине со своими мыслями и событиями дня.

Один из лучших антистрессовых приёмов – игра. Она позволяет ребёнку раскрепоститься, расслабиться. Постарайтесь соблюдать несколько нехитрых правил. Во – первых, выбор – играть или не играть – должен всегда оставаться за ребёнком. Возможно, как раз сегодня он настолько устал, что захочет просто погулять или почитать. Во – вторых, «вечерняя» игра не должна быть шумной, сопровождаться бегом и криками.

Если днём ваш малыш – «тихоня», а вечером – «дикарь», хорошо помогает снять напряжение и дать выход деструктивной энергии игра «Рвакля».

Приготовьте ненужные журналы, газеты, бумаги и широкое ведро или коробку. Ребёнок может рвать, мять, топтать бумагу, в общем, делать с ней всё, что заблагорассудится, а потом бросать её в корзину. Малышу может понравиться прыгать на куче бумажек – они отлично пружинят.

Если человек и в садике ни на минуту не присел, и дома никак не остановится, ему помогут игры с постепенным снижением физической нагрузки, не содержащие при этом элемента соревнования. Одной из таких игр является «Грибник».

Предложить ребёнку расставить кегли или небольшие игрушки в произвольном порядке на небольшом расстоянии друг от друга. Если у вас

дома есть спортивный комплекс, игрушки можно развесить на нём. Затем попросить его закрыть глаза и по памяти собрать все предметы – «грибы» - в корзину. Собранные «грибы» можно сортировать по цвету, форме, размеру...К одному из предметов можно прикрепить записку с дальнейшим планом вечера: «Давай почитаем?» или «Поможешь мне на кухне?».

Приглушив таким образом «лишнюю» энергию, можно перейти к обычным домашним занятиям – почитать, потанцевать, посмотреть мультфильмы. Даже если вам кажется, что занятий в садике не достаточно, постарайтесь снять с ребёнка всю дополнительную нагрузку хотя бы на первый месяц адаптации к детскому саду. Постарайтесь, чтобы малыш как можно больше времени проводил на свежем воздухе. Если позволяет время, гуляйте вместе с ним – это идеальная возможность поговорить с сыном или дочкой, обсудить события дня. Не стоит откладывать этот разговор на «перед сном», - если произошло что – то неприятное или тревожащее малыша, не допускайте, 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 «Спокойной ночи малыши!», - эта передача идет в одно и то же время и может стать частью «ритуала» отхода ко сну.

Почти всем детям хорошо помогают справиться с дневным напряжением игры в воде. Наберите в ванну немного тёплой воды, положите противоскользящий коврик, включите теплый высокий душ. Вся накипь дня – усталость, раздражение, напряжение – уйдёт, «стечёт» с малыша. Игры в воде подчиняются общему правилу, - они должны быть не шумными, спокойными. Вы можете пускать мыльные пузыри /попросите ребенка надуть бо-о-льшой шар и малюсенький пузырик/, играть с губками/ смотреть, как они впитывают и отдают воду, устроить ребёнку «дождик» из

губки, превратить в кораблики или в дельфинов/,просто дать две – три баночки, - и пусть переливает водичку туда-сюда. Вид и звук льющейся воды действует умиротворяющее, через 15 – 30 минут ребенок будет готов идти в кровать.

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.

Информация взята из свободных интернет источников