**Консультация для родителей на тему: Как снять эмоциональное напряжение у ребенка в период адаптации.**

**Выполнил: Воспитатель Кураева Ирина Анатольевна**

**Детский сад №244**

Адаптационный период – один из ответственных моментов в жизни ребенка. Ребенку предстоит приспособиться к совершенно иным условиям, к коллективу, режиму в ДОУ, к воспитателям, чем те, к которым он привык в семье. Всем известно, что поступление ребенка в дошкольное учреждение затрагивает все сферы его жизни. Это, прежде всего, разлука с близкими, изменение привычного образа жизни. Ребенок вынужден не только адаптироваться к новым условиям жизни, но и учиться взаимодействовать с незнакомыми взрослыми и сверстниками. 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.

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?***

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.

***Поможем 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, — через15-20 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 тоже 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!

**Используемая литература:**

1. Белая К. Занятия с малышами в детском саду. – М., ЛИНКА – ПРЕСС, 2004.
2. Иванова Н.В., Кривовицына О.Б., Якупова Е.Ю. Социальная адаптация малышей в ДОУ. – М.: ТЦ Сфера, 2011.
3. Веракса А.Н., Гуторова М.Ф. Практический психолог в детском саду: Пособие для педагогов дошкольных учреждений. – М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2011.
4. Чернецкая Л.В. Психологические игры и тренинги в детском саду. – Ростов н/Д: Феникс, 2005.
5. Доронова Т.Н., Соловьева Е.В., Жичкина А.Е., Мусиенко С.И. Дошкольное учреждение и семья – единое пространство детского развития: Методическое руководство для работников дошкольных образовательных учреждений. – М.: ЛИНКА – ПРЕСС, 2001.