***Адаптация в детском саду: вечерние игры***.

***Ребенок пошел в детский сад – и вы не можете узнать своего малыша: он становится неуправляемым, носится по квартире как метеор, скачет по диванам и кроватям, кричит, хохочет, легко срывается на слезы… “как подменили ребенка! – сокрушаются родители. Надо будет поговорить с воспитателем!” а в садике говорят: “Очень послушный мальчик!” или “Такая, спокойная девочка”. Мама и папа удивляются. А зря!***

Даже для самого общительного ребенка детский сад - это стресс. Попробуйте провести несколько часов в большой шумной компании, - и если вы спокойный и негромкий человек, у вас вскоре разболится голова, начнет копиться раздражение, появиться 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 ребенку снять дневной стресс?***

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

Сначала стоит внимательно **понаблюдать за ребенком,** поговорить с воспитателями, чтобы определить, какая именно помощь нужна вашей дочке или сыну. Если малыш днем кован и робок, а вечером “наверстывает упущенное”, нужно помочь ему расслабиться, выговориться, но не допускать, чтобы он еще больше возбудился.

Если же ребенок и в садике “ураган”, и дома никак не может остановиться, в силах родителей плавно, постепенно перевести энергию в более “мирное русло”. Хорошо заранее распланировать вечер так, чтобы ребенок постепенно освобождался от накопившегося 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 приемов – игра.***

***Она позволяет ребенку раскрепоститься, расслабиться. Постарайтесь соблюдать несколько нехитрых правил. Во-первых, выбор – играть или не играть -должен всегда оставаться за ребенком. Возможно, как раз сегодня он настолько устал, что захочет просто погулять или почитать. Во-вторых, “вечерняя” игра не должна быть шумной, сопровождаться беготней и криками.***

**Если днем ваш ребенок – “тихоня”, а вечером - “дикарь”**, хорошо помогает снять напряжение и дать выход деструктивной энергии игра “Рвакля”.

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

**Если человечек и в садике ни на минуту не присел, и дома никак не остановиться,** ему помогут игры с постепенным снижением физической нагрузки, не содержащие при этом элемента соревнования. Одной из таких игр является “ Грибник”.

Предложите ребенку расставить кегли или небольшие игрушки в произвольном порядке на расстоянии друг от друга. Если у вас дома есть спортивный комплекс, игрушки можно развесить на нем. Затем попросите его закрыть глаза и по памяти собрать все предметы – грибы – и 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 диафильм*.** Даже если вам кажется, что занятий в садике недостаточно. Постарайтесь снять с ребенка 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 не 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 тоже 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 теплой воды, положите противоскользящий коврик, включите теплый высокий душ. Вся накипь дня - усталость, раздражение, напряжение – уйдет, “стечет” с малыша. Игры в воде подчиняются общему правилу, - они должны быть нешумными, спокойными. Вы можете пускать мыльные пузыри (попросите ребенка выдуть бо-о-о-о-льшущий шар и малюсенький пузырик), играть с губками (смотреть, как они впитывают и отдают воду, устроить ребенку дождик из губки, превратить их в кораблики или дельфинов), просто дать 2-3 баночки, - и пусть переливает водичку туда-сюда. Вид и звук льющейся воды действует умиротворяющее, - через 15-20 минут ребенок будет готов идти в кровать.

**Создать атмосферу покоя и расслабления помогают и легкие, едва уловимые запахи.** Для этого в аромалампу добавляется всего одна-две капли масла, например мандаринового. Теплый 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 ребенку меньше шести лет, и лучше не делать этого перед сном.

Если ваш ребенок аллергик и вы не решаетесь использовать ароматические масла, положите в детскую подушку небольшой холщевый мешочек с корнем валерианы или прикрепите его к изголовью кровати, - это поможет малышу спать спокойнее.

**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.

#### Каким бы замечательным ни был детский сад, какие бы профессионалы в нем ни 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