

Адаптация в детском саду: вечерние игры

Ребёнок пошёл 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 слёзы... «Как подменили ребёнка! – сокрушаются родители. – Надо будет 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 раздражение, появится 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 для 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 вашему сыну или дочке. Если малыш днём скован и робок, а вечером «навёрстывает упущенное», нужно помочь ему расслабиться, выговориться, но не допускать, чтобы он ещё больше возбудился.

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 ребёнок – «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. 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»

Предложите ребёнку расставить (или сами расставьте) 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 попросите ребёнка закрыть глаза и по памяти собрать все предметы – «грибы» - в корзину. Собранные «грибы» можно сортировать по цвету, размеру, форме... 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 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 идёт 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 тёплый высокий душ. Вся накипь дня – усталость, раздражение, напряжение – уйдёт, «стечёт» с малыша. Игры в воде подчиняются общему правилу – они должны быть нешумными, спокойными. Вы можете пускать мыльные пузыри (попросите ребёнка выдуть бо-о-ольшущий шар и малюсенький пузырик), играть с губками (смотреть, как они впитывают и отдают воду, устроить ребёнку «дождик» из губки, превратить их в кораблики или дельфинов), просто дать две-три баночки, и пусть переливает водичку туда-сюда. Вид и звук льющейся воды действует умиротворяюще, - через 15-20 минут ребёнок будет готов идти в кровать.

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

Если же ваш ребёнок аллергик и вы не решаетесь использовать ароматические масла, положите в детскую подушку небольшой холщовый 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 день.

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

*Игры на развитие мелкой моторики.

1. Возьмите яркий поднос. Тонким равномерным слоем рассыпьте по подносу любую мелкую крупу. Проведите пальчиком ребёнка по крупе. Получится яркая контрастная линия. Позвольте малышу самому нарисовать несколько хаотических линий. Затем попробуйте вместе нарисовать какие –нибудь предметы (забор, дождик, волны), буквы и т.д.

2. Подберите пуговицы разного цвета и размера. Сначала выложите рисунок сами, затем попросите малыша сделать то же самостоятельно. После того, как ребёнок научится выполнять задание самостоятельно без вашей помощи, предложите ему придумывать свои варианты рисунков. Из пуговичной мозаики можно выложить неваляшку, снеговика, мячики, бусы и т. д.

3. Насыпаем в кастрюлю 1 кг гороха или фасоли. Ребёнок запускает туда руки и изображает, как месит тесто, приговаривая:

Месим, месим тесто,
Есть в печи место.
Будут, будут из печи
Булочки и калачи.

4. Насыпаем в кружку сухой горох. Ребёнок на каждый ударный слог перекладывает горошины по одной в другую кружку. Сначала одной рукой, затем двумя руками одновременно, попеременно большим и средним пальцами, большим и безымянным, большим и мизинцем. Четверостишия подбираются любые.

5. Две пробки от пластиковых бутылок кладём на столе резьбой вверх. Это – «лыжи». Указательный и средний пальцы встают в них, как ноги. Двигаемся на «лыжах», делая по шагу на каждый ударный слог:

Мы едем на лыжах, мы мчимся с горы,
Мы любим забавы холодной зимы.

То же самое можно проделать двумя руками одновременно.

6. Ребёнок катает грецкий орех между ладонями и приговаривает:

Я катаю мой орех,
Чтобы стал круглее всех.