

Игры с мамой в период адаптации

Когда малыш впервые приходит в детский, он испытывает массу отрицательных эмоций. Он не понимает зачем его сюда привели, почему мама его оставляет, он чувствует себя не комфортно в окружении незнакомых людей.

Конечно, дети в силу своего возраста не способны так рассуждать, но проживает эти эмоции каждый ребенок, независимо бурно он проявляет протест или тихонько сидит на стульчике и ждет свою любимую маму.

В этот период родители должны стать самыми главными помощниками, ведь они самые важные люди в жизни ребенка, именно они помогут снять напряжение, расслабиться и почувствовать себя горячо любимым ребенком. Поэтому родителям следует после детского сада уделить максимум внимание ребенку, отложив все домашние дела. В этом вам помогут простые игры.

«ЛЕГКОЕ ПЕРЫШКО»

Находясь в новой обстановке, ребёнок испытывает различные эмоции. Природа подарила человеку возможность управлять своими эмоциями с помощью регуляции дыхания.

Цели: развитие диафрагмального типа дыхания; стабилизация психоэмоционального состояния.

Оборудование: перышко, ленточка.

Ход игры. Соедините два разноцветных пера нитью, повесьте ниточку с перьями на шнур, сделайте глубокий вдох и медленный долгий выдох так, чтобы перья колыхались в воздухе. У вдоха и выдоха есть своя психофизиологическая роль.





Вдох возбуждает, мобилизует, усиливает мышечное напряжение; выдох успокаивает, рассеивает отрицательные эмоции, способствует расслаблению мышц. Успокоительный эффект достигается за счет увеличения времени выдоха по отношению к времени вдоха и брюшного (диафрагмального) типа дыхания. Далее выполните это упражнение со своим ребенком.

«ОСЕННИЕ ЛИСТОЧКИ»

. Это игра в прятки, но не простые, а прозрачные. Эту игру любят абсолютно все дети. Кстати, эта любовь не случайна. Прятки помогают справиться со страхами темноты и замкнутого пространства, с чувством одиночества (его в какой-то момент испытывает каждый ребенок, а во время игры он должен некоторое время провести абсолютно один, да еще в тайном, укромном месте).

Цели: регуляция процессов возбуждения и торможения; снижение уровня тревожности; развитие пластики движений.

Оборудование: цветные платки из легкой полупрозрачной ткани.

Ход игры. Итак, накинув прозрачный шарф на лицо, ребёнок видит всё вокруг, но при этом – он спрятался! Радость движения будет ярче, если платки превратятся в осенние листочки:

Мы – осенние листочки, *(Ребёнок сидит на корточках.)*

На веточках висели.

Ветер дунул – полетели. *(Встает, бежит по комнате, раскинув руки в стороны.)*

Мы летели и летели

И на землю тихо сели.

Ветер снова набежал,

Высоко он нас поднял.

Он вертел нас и кружил

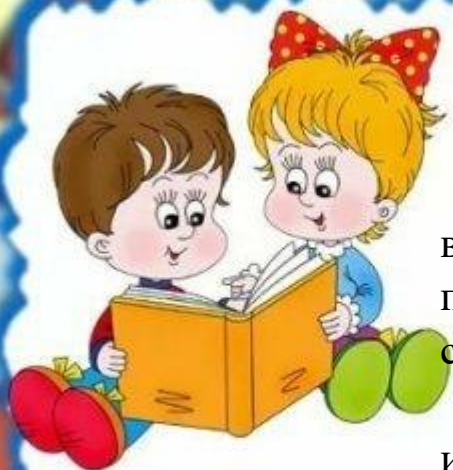
И на землю опустил.

(Садится на корточки, замирает.)

(Встает, поднимает руки вверх.)

(Кружится по комнате, затем ложится на пол и замирает.)





«РАЗГОВОР С ИГРУШКОЙ»

Для ребёнка в период жизненных изменений важна поддержка взрослого. У малыша есть потребность сообщить, что у него «не так», но сделать это ему пока сложно.

Помочь ребёнку в этом может его любимая игрушка, которая ассоциируется с положительными эмоциями, ощущениями комфорта и безопасности.

Цели: обучение способу выражения своего эмоционального состояния, переживаний; развитие навыков речевого общения.

Оборудование: игрушки-перчатки – бибабо.

Ход игры. Попробуйте надеть себе на руку перчаточную игрушку. На руке ребёнка тоже игрушка. Вы прикасаетесь к ней, можете погладить и пощекотать, при этом спрашивайте: «Почему мой... грустный, у него мокрые глазки; с кем он подружился в детском саду, как зовут его друзей, в какие игры они играли?» и т. д.

Побеседуйте друг с другом, поздоровайтесь пальчиками. Используя образ игрушки, перенося на него свои переживания и настроения, ребенок расскажет вам, что же его тревожит, поделится тем, что трудно высказать без специальной поддержки.

Ученые установили, что дети, окруженные любовью и заботой, легче переносят стрессовые ситуации, в их организме вырабатывается меньше кортизола – гормона, негативно воздействующего на обмен веществ, иммунную систему, мозг. Родительское тепло и чуткость помогают малышу управлять своими эмоциями. Дошкольнику важно чувствовать контакт с мамой (и физический в том числе).

Ведь общаясь с ребёнком, мы как бы говорим ему: «Я тебя люблю, мне хорошо рядом с тобой».

