



## Почему приход в детский сад становится стрессом для ребенка и как минимизировать его последствия

В период адаптации ребенок находится в состоянии эмоционального напряжения. Нервная система маленьких детей очень чувствительна, поэтому они легко устают от большого количества новых впечатлений и требований, а еще от громких голосов, плача сверстников.

Эмоциональное напряжение у ребенка связано с необходимостью находиться среди сверстников и чужих взрослых, отстаивать свои права – на игрушку, территорию, внимание взрослого. У одних детей напряжение находит выход в слезах или агрессивных формах поведения, а у других накапливается. Если его не снимать, то со временем оно может привести к апатии, утомляемости, частых ОРВИ, обострению хронических заболеваний.

Важно понимать, что раздражительность и капризы ребенка после детского сада связаны с усталостью. А плохое поведение – то есть агрессия, упрямство, истерика – это доступный способ выразить свои чувства. Чтобы помочь ребенку снять напряжение после детского сада, можно использовать следующие приемы.

### ► Дайте время себе и ребенку.

Когда вы заберете ребенка из группы, не спешите. Обнимите его, позвольте посидеть несколько минут на руках, почувствовать ваше присутствие. Не отвлекайтесь в этот момент на разговоры с воспитателем или другими родителями. Это может вызвать протест у ребенка, а вы будете ругать его за непослушание.

### ► После детского сада побудьте вдвоем с ребенком.

Немного пройдитесь по улице. Это позволит ребенку переключиться на семейную обстановку.

Помните, что магазины и гости, длительные остановки со знакомыми – это дополнительные источники раздражения для ребенка в период адаптации.

Дома не спешите приступать к делам. Проведите еще немного времени наедине с ребенком. Для некоторых детей важно дополучать телесные ощущения, которых им не хватило в течение дня. Обнимите ребенка, немного покачайте на руках, сделайте легкий массаж. Под конец можно устроить веселую возню с щекотанием и смехом. Благодаря телесному контакту ребенок понимает, что находится в безопасности.

► **Дайте пространство для выхода эмоций.**

Например, место, где ребенок может поваляться, попрыгать, покидать мячики, где без вреда для интерьера можно порисовать красками, полепить из пластилина. Поставьте маленькую детскую палатку или шалашик, чтобы при желании ребенок мог спрятаться и побыть один среди любимых игрушек

Когда вы выбираете способы для расслабления, обращайтесь внимание на особенности вашего ребенка, следите за его реакциями. Помните, что общение должно быть искренним и приносить радость и ему, и вам.

