**Рекомендации родителям по снятию нервного напряжения у детей**

**в период адаптации к детскому саду.**

**Подготовила**

**Вольфсон Ю.Н. педагог-психолог**

**МБДОУ – детского сада**

**комбинированного вида № 13**

Дети, которые в первый раз пришли в детский сад, испытывают сильный стресс, который проявляется в телесном напряжении, быстром нервом истощении или перевозбуждении, в скачках настроения, изменении аппетита, проявлении вегетативных реакций, регрессе, плаче, истериках и пр.

В период адаптации ребенку нужна помощь и поддержка значимого взрослого. У маленьких детей, еще нет опыта прохождения адаптации, нет схем и навыков, каким образом можно справиться со стрессом. Чаще всего дети используют такой защитный механизм – как регресс. Регресс проявляется в том, что поведение ребенка начинает напоминать поведение ребенка на более раннем этапе развития. Может наблюдаться временный распад уже сформированных навыков, речи, дети не усваивают новый материал. После того, как ребенок адаптируется, все утраченные навыки восстановятся и у ребенка появятся силы к дальнейшему развитию. Важно отметить, что развитие ребенка происходит из «точки покоя», а период адаптации – это нестабильный период.

Посмотрим, как мозг ребенка работает в стрессовой ситуации. Если упрощенно представить головной мозг человека, то он состоит из «верхнего» и «нижнего». Верхний, «разумный», мозг - это мозг внутренний, лимбическая система, иногда его называют еще эмоциональным мозгом. Этот мозг отвечает за чувства, за отношения, там рождаются и хранятся страх, радость, тоска, любовь, злость. Внутренний мозг отвечает за наши витальные, то есть жизненно важные потребности – безопасность, базовые нужды (голод, жажда и др.), привязанность. Он же регулирует иммунитет, артериальное давление, выбросы гормонов и вообще отвечает за связь психики с телом. Отношения между внешним и внутренним мозгом сложные. В целом, если все более-менее благополучно, два мозга живут в ладу, «слышат» друг друга и действуют согласованно. Если лимбическая система расценила какую-то ситуацию как тревожную, угрожающую жизни или жизненно важным отношениям, в ней включается сигнал тревоги и верхний мозг «отключается». «Аффект тормозит интеллект», то есть эмоции преобладают. Задача значимого взрослого в том, чтобы помочь ребенку успокоить «эмоциональный» мозг. В этом случае лучше всего работает тактильный контакт (объятия, поглаживания, легкий массаж).

Для того, чтобы помочь ребенку справиться со стрессом мы рекомендуем выполнять следующее:

1. Постепенно увеличивайте время пребывания ребёнка в детском саду. Обговорите с воспитателем период постепенного вхождения ребенка в группу.
2. Держите связь с воспитателем. Спрашивайте у воспитателя: как ребенок себя чувствует во время пребывания в детском саду, играет/не играет, участвует ли в занятиях, как ест, ходит ли в туалет, как спит. Как внешне выглядит ребенок (напряжен/расслаблен, активен/пассивен, зажат, проявляет признаки тревожности/спокоен).
3. Обращайте внимание на состояние ребенка дома, после посещения детского сада. Ребенок может быть утомлен или перевозбужден. Ему нужна помощь взрослого, чтобы расслабиться и успокоиться.
4. Для снятия нервного напряжения в период адаптации рекомендуется добавить больше тактильного контакта: поглаживания головы, шеи, спинки, живота, ручек и ножек.
5. Для снятия эмоциональной нагрузки играйте с детьми в подвижные игры на снятие мышечных зажимов, в игры, где можно громко покричать (порычать, пищать). Чередуйте игры на возбуждение с играми на успокоение.

Например:

- «Мама кошка и малыш»: Мама кошка ложиться на бочок, а котенок ложиться к маминому животику.

- Построить домик – убежище, посидеть в тишине или включить спокойную музыку, звуки природы, воды.

1. Можно использовать дыхательные упражнения: Посадить игрушку на живот. Медленный вдох на счет 1-2-3, далее медленный выдох на счет 1-2-3-4. Следить, чтобы вдох был животом.
2. Если у ребенка сильно напряжены мышцы лица и нижней челюсти, можно предложить погрызть морковку или прорезыватель, это способствует снятию напряжения.
3. Можно интересно использовать игры с красками, рисование пальцами и руками, игры с глиной или мягким пластилином, кинетический песок. Игры с природными материалами (перебирать мелкие предметы, нанизывать бусы).
4. Приготовьте расслабляющую ванную с ароматной пеной. Поиграйте в воде.
5. Укачивайте малыша на ручках. Поиграйте в качели или малыша.
6. Если вы видите, что нервная система ребенка плохо справляется, проконсультируйтесь у невролога.
7. В первые месяцы посещения детского сада, рекомендуется отложить мероприятия, которые потребуют дополнительных эмоциональных затрат ребенка (шумные праздники, посещение общественных мест).
8. Так же рекомендуется отложить посещение дополнительных занятий, секций, спортивных школ. Дать ребенку время, без дополнительной нагрузки, справиться с процессом адаптации.
9. Но иногда бывает так, что состояние ребенка с течением времени не нормализуется, а появляются все новые психоэмоциональное проблемы (страхи, истерики, возможно появление нервных привычек, которых раньше не было, агрессия или тревожность, пугливость). И если прошло уже несколько месяцев, а малыш по-прежнему сильно кричит, постоянно плачет в группе, не идет на контакт с детьми или воспитателем, то это все говорит о том, что адаптация проходит для него очень тяжело. В таком случае вам обязательно следует обратиться к  психологу, который поможет разобраться в причинах дезадаптации.

Скорее всего, ваш ребёнок прекрасно справится с изменениями в жизни. Задача родителей – быть рядом с ребенком, быть спокойными, терпеливыми, внимательными и заботливыми.