

«Игры в период адаптации в домашних условиях»

Адаптация к детскому саду — это стресс не для ребенка, а для всей семьи. В первые дни рушатся привычные ритуалы, и родителю кажется, что он «предает» малыша. Чтобы этот период прошел мягко, нужно



действовать не по инструкции, а по ситуации. Ваше спокойствие читается через руки. Если вы дрожите, прощаясь — ребенок считает это как сигнал опасности. Наденьте солнцезащитные очки, если не можете скрыть слезы, и помните: пройдет 2-3 недели, и он будет выбегать из группы с криком «Пока, мам!»

раньше, чем вы договорите фразу. Это временно.

Но для того, чтобы сделать адаптацию легкой, поиграйте с ребенком дома. Игры в период адаптации — это не развлечение, а терапия. В первые 2-3 недели мозг ребенка работает на выживание, и обычные «дочки-матери» не работают. Нужны особые игры, которые снимают напряжение и учат контролировать ситуацию.

В саду ребенок послушный. Дома ему нужно выпустить «пар». Не спрашивайте, не обнимайте сразу. Дайте 15 минут на разрушение, применяя следующие игры:

- ❖ **«Бумажный дождь».** Рвите старые газеты на мелкие кусочки и кидайтесь друг в друга. Кричать разрешается.
- ❖ **«Бой подушками».** Обязательное правило: побеждает ребенок (у него должен быть «откат» стресса). Вы падаете и говорите: *«Ой, какая ты сильная! Ты сегодня так много пережил, что стал героем!»*

Вода — лучший антидепрессант. В ней мы «смываем» негатив. Используйте такую игру:

- ❖ **«Спасатели».** Налейте в таз воды, дайте камешки или тонущие фигурки. Задание: *«Корабль тонет! Нужно спасти всех жителей (вылавливать ложкой)»*. Это снимает чувство беспомощности — в игре он решает проблему.

Чтобы адаптация шла быстрее, учите не дружить, а договариваться. Дома на своих игрушках попробуйте игру:

- ❖ **«Обменяй-ка»** Вы просите у ребенка мишку, он просит у вас машинку. Правило: *«Чтобы взять чужое — нужно сначала предложить своё»*. Учите фразу: *«Давай меняться»*. Когда эта модель закреплена дома, в саду он не будет впадать в ступор, когда у него отберут лопатку — он будет знать алгоритм действий.



Кроме этого после сада у малыша перевозбуждена нервная система. Не сажайте рисовать, дайте тазик с фасолью/гречкой или песком и спрячьте внутри мелкие фигурки от киндера. Сидите рядом молча. Просто пересыпайте руками. Через 5 минут такой игры ребенок физически выдыхает накопленный стресс.

ПОМНИТЕ!!! Все дети разные и каждый ребенок проживает привыкание к саду в собственном темпе и по своему индивидуальному сценарию!

Информацию подготовил: педагог-психолог Утёмова Г.В.