

Дайте ребенку побыть одному в тишине некоторое время, если требуется.

Не отвлекайте его постоянно.

Вокруг него происходило очень много событий. И было шумно на протяжении всего пребывания в детском саду.

Возможно, ему требуется отдохнуть от этого шума. Для этого в комнате можно поставить палатку или картонный домик, в котором он может уединиться и заняться своими делами



ДЕТСКИЙ САД
КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА
№ 118

СПОСОБЫ СНЯТЬ НАПРЯЖЕНИЕ ПОСЛЕ ДЕТСКОГО САДА В ПЕРИОД АДАПТАЦИИ

(И НЕ ТОЛЬКО)



В период привыкания к детскому саду ребенок испытывает целую гамму эмоций, что может приводить к стрессу и нарастанию напряжения.

Именно поэтому, после встречи с близким человеком, который пришёл его забирать, ребенок, наконец-то расслабившись, может заплакать или даже устроить истерику.





ЧТО ПОМОЖЕТ ДОМА?

Чтобы ребенку (и родителям) было легче справиться с напряжением, сохраните подборку методов, которые можно применять после возвращения домой:

1. Предложите переливать жидкость или пересыпать песок (манку) из одной ёмкости в другую
2. Дайте произвольно порисовать пальчиковыми или акварельными красками (широкой кистью)

ИДЕИ ДЛЯ ИГР

- Дайте поиграть с кинетическим песком, мягким пластилином или жвачкой для рук (да, такая есть)
- Помните, порвите бумагу
- Стройте башни из кубиков и позволяйте их разрушить
- Ловите и лопайте мыльные пузыри.
- Поиграйте с водой, вода оказывает отличный успокаивающий эффект. Можно поиграть прямо в ванне. Разнообразить процесс можно губками, ёмкостями, шприцами, пипетками, ложками и т.д. Пусть ребенок переливает воду, выжимает и т.д.
- Сделайте ребенку массаж перед сном