

## Как снять эмоциональное напряжение ребенка в период адаптации?

Дома к малышу следует относиться особенно бережно, старайтесь предупреждать отрицательные эмоции, не наказывать его.

Поиграйте с ребенком, ведь **игра – один из самых лучших антистрессовых приемов**. Она позволяет раскрепоститься, расслабиться. Только помните: вечерняя игра не должна быть шумной, с беготней и криками.

Хорошо помогает снять напряжение игра «Рвакля». Приготовьте ненужные газеты и журналы и широкое ведро или корзину. Ребенок может рвать, мять, топтать бумагу, в общем, делать с ней все, что заблагорассудится, а потом бросать ее в корзину.

Если ребенок возбужден и никак не остановится, ему помогут игры с постепенным снижением физической нагрузки, не содержащие при этом элемента соревнования. Одна из таких игр – «Грибник». Расставьте небольшие игрушки в произвольном порядке на небольшом расстоянии друг от друга. Затем попросите ребенка собрать все предметы – «грибы» - в корзину.

Приглушив таким образом «лишнюю» энергию, можно почитать, порисовать, поиграть пальчиками.

**Прелесть пальчиковых игр в том, что они мгновенно переключают внимание малыша с капризов или нервозности на телесные ощущения** – и успокаивают.

Почти всем детям хорошо помогают справиться с дневным напряжением игры в воде. Вы можете пускать мыльные пузыри (попросить ребенка выдуть большой шар и малюсенький пузырик), просто дать 2-3 баночки, - пусть малыш переливает водичку туда-сюда. Вид и звук льющейся воды действует успокаивающе, через 10-15 минут ребенок будет готов идти в кровать.

Перед сном вы можете сделать малышу расслабляющий массаж, послушать вместе тихую мелодичную музыку.