

Практические советы для снятия беспокойности у родителей на период адаптации ребенка к детскому саду

*Мищенко Виктория Геннадьевна,
педагог-психолог*

Пребывание родителей в состоянии тревожности негативно сказывается на процессе адаптации ребенка к ДООУ, волнение мамы или папы моментально передается детям. На тонком душевном уровне они чувствуют беспокойность и это еще больше усиливает детскую тревогу.

Родителям важно понимать, что ребенок проходит адаптацию к новым условиям жизни, и постараться успокоиться. Если вас мучает чувство тревоги по поводу предстоящих событий, задайте себе следующие вопросы:

Мое беспокойство обоснованно?

Это на самом деле может случиться?

Если случится неприятность, что именно будет угнетать меня?

Я могу это пережить?

Что я могу сделать?

Если случится плохое, в чем будет моя вина?

Могу я как-нибудь подготовиться к негативному исходу?

Быстро преодолеть чувство тревоги помогут приведенные ниже способы.

Мысли.

1. Представьте, что вашему малышу хорошо, комфортно и весело в группе. Как он играет с детьми и новыми игрушками. Улыбается, весело смеется, ему все интересно. Заботливые, приветливые воспитатели и психологи ласково смотрят, играют с ним в игры, помогают познавать окружающую среду.

Пересмотрите это как фильм. Войдите в состояние доверия и спокойствия. Ваша тревога уйдет.

Вода.

1. Представьте, что вся тревога и беспокойство скопилась у вас на руках. Медленно намыльте руки, думая, как вы растворяете и отмываете эти чувства. Поставьте руки под воду и наблюдайте, как вместе с мылом, с ваших рук

смываются негативные переживания.

2. Выпейте стакан воды 10-ю маленькими глотками, при этом считайте их.

3. Горячий напиток. Чай, капучино, шоколад, кофе с молоком. Выпейте его медленно. Держите чашку так, чтобы она согревала ваши ладони.

Дыхательные упражнения.

1. Брюшное дыхание. Выдох-Пауза мысленно произносим "Я спокоен". Вдох-Пауза. (повторить 10-15 раз)

2. Дыхательное упражнение "Зевок". Медленно вдохните воздух ртом (лучше открыть его как при зевании), наблюдайте, как он заполняет легкие полностью, затем выдохните со звуком: у-у-у. (5-10 раз)

3. Волнообразное дыхание, при котором вдох начинается с живота, затем продолжается грудью и заканчивается ключицами. Выдох происходит в обратном направлении.