

## Тема: Ребенок и новый детский сад. Как снять стресс: **5 упражнений.**

### Смена детского сада: с чего начать

Объясните ребенку причины, по которым вы приняли решение о смене садика. Чаще всего это объективные обстоятельства: переезд, смена работы, ремонт или закрытие детского сада и т.п. Говорите с ним, как со взрослым — не бойтесь, что он не поймет. Разговаривая с ребенком, давайте понять, что понимаете его страхи и тревоги. Вы бы тоже очень боялись на его месте. Вспомните ситуации, когда вам приходилось менять место учебы или работы. Может, и вам в детстве приходилось менять садик или школу. Расскажите о своем опыте ребенку, называя вслух пережитые эмоции. Чего вы боялись? Что вызывало печаль? Почему вам все-таки было немножко интересно? Как разрешилась ситуация? Обязательно завершите рассказ позитивным выводом: вы нашли новых друзей, вас стали чаще хвалить и т.д. Познакомьте ребенка с новым садиком заранее. Лучше даже не сообщать ему о том, что это его новый садик. Просто «сходить в гости» к другому садика. Приняв новую обстановку визуально, малышу легче в ней адаптироваться. Познакомьте малыша с воспитателями, нянечками, ребятами. Сходите в гости к старым друзьям ребенка или позовите их к себе домой — малыш будет чувствовать себя увереннее и понимать, что привычные ему люди никуда не делись.

### Адаптация к детскому саду и эмоциональный интеллект

Не ждите от ребенка, что он полностью успокоится и перестанет переживать ситуацию. Малыш может стать капризным, агрессивным, упрямым, заторможенным или наоборот, слишком возбудимым. Нервничать при смене обстановки — это нормально. Главное — не перейти ту границу, за которой естественные эмоциональные переживания превращаются в невроз. Малыши ясельного возраста адаптируются к новым условиям намного легче, чем старшие дошкольники. Если у первых процесс занимает не более десяти дней, то у вторых — месяц. Это во многом связано с развитием привязанностей: чем старше ребенок, тем осознаннее он переживает потерю. В то же время чем старше ребенок, тем легче научить его **осознавать собственные эмоции, называть их, понимать их причины и даже управлять ими!** Можно ли дать ребенку навыки, которые помогут ему не однократно, а в течение всей жизни **легко приспосабливаться к новым условиям и к смене окружения?**



## Как развивать эмоциональный интеллект: 5 упражнений

Навыки эффективного общения и управления собственными эмоциями дают занятия по развитию эмоционального интеллекта и социальной компетенции детей.

**Эмоциональный интеллект** — это способность разбираться в эмоциях и той информации, которую они дают нам, а также использовать эту информацию для достижения результатов. Люди с развитым эмоциональным интеллектом легко заводят друзей и поддерживают с ними гармоничные отношения, ладят с начальством и добиваются поставленных целей.

Дошкольнику развитый эмоциональный интеллект помогает не испытывать стресс при смене садика, окружения и даже места жительства. Знакомясь с собственными эмоциями, понимая и принимая их, дети учатся больше внимания уделять состоянию окружающих, проявлять участие и сочувствие, сопереживать, жалеть и предлагать свою помощь. В результате ребенок легко вписывается в любой коллектив, получает радость от общения.

При смене детского садика и вообще коллектива, обстановки мы рекомендуем **несколько техник по управлению эмоциями** от создателей концепции эмоционального интеллекта.

**Чайник выпускает пар:** переход из одной эмоции в другую. Скорее всего, в первое время в новом садике ребенку будет некомфортно. Длительное переживание негативных эмоций выльется в необычное поведение дома. Не ругайте малыша, если он начнет громко кричать, топтать ногами — это помогает ему пережить стресс, «выпустить пар». Поиграйте с ним в «чайник». Пусть он представит себе, что кипятится, из него выходит пар. Он должен попрыгать, потом выдохнуть и остыть. Помимо этой игры всячески стимулируйте двигательную активность: побегайте с ребенком, поиграйте в мяч, постучите по боксерской груше.

**Сказочные герои тоже знакомятся:** перенос ситуации. Почитайте ребенку сказки, в которых описывается позитивный опыт принятия нового члена коллектива. Например, сцену знакомства Чебурашки и Крокодилом Геной и его друзьями. Можно предложить ребенку проиграть ситуацию с игрушками. Пусть, например, зайчик придет на новую лесную полянку и встретит там незнакомых ежика и волка. Как они будут себя вести? Что им будет интересно знать друг о друге? Что каждый из них будет испытывать, какие эмоции?

Вот как одна из посетительниц наших тренингов рассказывает о технике переноса, которую она применила со своим ребенком в ситуации смены садика:

«...За несколько дней до похода в новый садик мы потренировались различать эмоции по картинкам из книжек. Некоторые эмоции сыну были уже знакомы, некоторые мы назвали впервые. Я просила его вспомнить случаи, когда ему казалось, что он был похож на кого-то из персонажей: боялся и дрожал, как зайка, или злился, как серый волк.

После первого дня в новом саду мы снова открыли книжку с картинками. Я спросила сына, что он почувствовал, когда зашел в группу: „Ты испугался? А как ты думаешь, зайка бы тоже испугался?“. На следующий день он уже шел в садик, как на игру, потому что мы договорились вечером снова обсудить, как „зайка“ провел новый день».

**«Нарисуй страх»:** упражнение для управления эмоциями. Попросите ребенка нарисовать свой страх. Какой он? Синий и большой? Похож на тучку? У него есть ротик, глазки и носик? А теперь посмотри на свой рисунок. Страшно? Сравни размер рисунка с собой. Видишь, насколько он меньше, чем ты. Ты такой большой и сильный, что можешь легко справиться со своим страхом! Положи листочек с рисунком на пол перед собой и хорошенько попрыгай на нем. Молодец, ты затоптал свой страх! Давай теперь разорвем листочек со страхом на мелкие-мелкие кусочки. А потом соберем все тщательно и выкинем. Молодец! Ты справился со своим страхом!

**«Глубокий вдох»:** упражнение для управления эмоциями. Ребенок должен знать, что свои реакции он может контролировать простыми техниками, такими, как глубокое дыхание. Помогите ему освоить эту технику: вместе медленно вдыхайте через нос, поднимая руки, и выдыхайте, опуская их. Концентрация на дыхании позволяет быстро успокаиваться. Когда наши тело и мозг работают вместе, мы можем сконцентрироваться на определенном предмете или мысли, думать ясно.

**Рисуем дневник эмоций.** Предложите маленькому человеку вести свой собственный «Дневник эмоций». Пусть малыш зарисовывает каждый свой день — события, переживания, настроения... Анализируя дневник, разговаривая с малышом, обсуждая его душевные переживания — как приятные, так и неприятные, вы сблизитесь, начнете лучше понимать друг друга. Действуйте по предложенному алгоритму. Постарайтесь понять и проговорить с малышом:

- Какую эмоцию испытывает ребенок?
- Что вызвало эту эмоцию?
- Если эмоция приятная и полезная, какими способами можно ее поддержать?
- Если эмоция неприятная и нежелательная, как можно устранить причину возникновения этой эмоции или перевести ребенка из этой эмоции в другую?

Тема развития эмоционального интеллекта не просто модная — это реально работающий инструмент, настраивать который нужно начинать как можно раньше. Дети этому учатся на уровне игры. Но именно осознанная работа с эмоциями позволит детям обрести важные в жизни навыки, без которых даже самый развитый интеллект не стоит ни гроша. Это умение управлять эмоциями и эффективно общаться.