

## Как снять напряжение у ребенка после дня в детском саду.



*Даже для самого общительного ребенка детский сад это стресс. Что же могут сделать родители, чтобы помочь ребенку снять дневной стресс?*

К сожалению, волшебного средства – одного для всех – не существует.

Всегда нужно учитывать индивидуальные особенности маленького человека: возраст, характер, темперамент.

Сначала стоит внимательно понаблюдать за ребенком, поговорить с воспитателями, чтоб определить, какая помощь именно нужна вашему ребенку. Если малыш днем скован и робок, а вечером «наверстывает» упущенное, то нужно помочь ему расслабиться, выговориться, но не допускать перевозбуждения.

Если же ребенок и в садике ураган, и дома никак не может остановиться, то надо плавно перевести его энергию в мирное русло.

Но самое главное необходимо грамотно распланировать вечер так, чтобы ребенок постепенно освобождался от скопившегося напряжения, участвуя в жизни семьи и вместе с тем, чтобы у него осталось время побыть наедине со своими мыслями и событиями дня.

Дети устают в детском саду по разным причинам, поэтому и приемы расслабления могут быть тоже различными.

**1. Наиболее распространенный источник напряжения – это публичность, присутствие большого количества чужих людей вокруг.** Поэтому хорошо, если после дня в детском саду ребенок имеет возможность уединиться, побыть в отдельной комнате, за ширмой, в кукольном уголке и т.д. Не надо слишком назойливо расспрашивать его о том, что происходило в течение дня – если захочет, то он вспомнит и расскажет сам, когда отдохнет. А вот напротив посещение общественных мест, множество гостей в доме, конфликты в семье могут дать чрезмерную нагрузку на нервную систему, и малыш не успевает восстановиться. Даже если вам кажется, что занятий в садике не достаточно, постарайтесь снять с

ребенка всю дополнительную нагрузку, хотя бы в первые месяцы адаптации к новым социальным условиям.

**2. Ребенок может соскучиться и по родителям – поэтому не следует, приведя, его домой, сразу же бросаться к выполнению домашних дел.** Пусть он посидит на коленях у взрослого, пусть расслабится от прикосновений. Не пожалейте немного времени побыть с ним вдвоем.

**3. Постарайтесь, как можно раньше забирать ребенка из детского сада, но не слишком спешить домой – старайтесь, чтоб ваш малыш как можно больше времени проводил на свежем воздухе.** Небольшая прогулка позволит ребенку перейти в вечерний режим, перестроиться с детского сада на домашнюю обстановку. Будет лучше при этом, если вы не будете сопровождать это беседой с кем либо из приятельниц или родителей других детей – как правило, дети очень ценят прогулки вдвоем.

**4. Понаблюдайте за ребенком – к чему он инстинктивно стремиться, возвращаясь, домой.** Это либо музыка, домашние животные, аквариум, игрушки, брат или сестра, книги всё это является для него источником стихийной психотерапии.

**5. Одна из лучших антистрессовых приемов – игра.** Она позволяет ребенку раскрепоститься и расслабиться. Постарайтесь соблюдать несколько нехитрых правил:

Во-первых, выбор – играть или не играть должен оставаться всегда за ребенком. Возможно, как раз сегодня он настолько устал, что захочет просто погулять или почитать.

Во-вторых, вечерняя игра не должна быть шумной, сопровождаться беготней и криками.

Если днём ваш ребенок – «тихоня», а вечером – «дикарь», хорошо помогает снять напряжение и даст выход деструктивной энергии игра «Рвакля». Приготовьте ненужные газеты, журналы, бумаги и широкое ведро или корзину. Ребенок может рвать, мять, топтать бумагу, вообще делать с ней что угодно, а потом бросать ее в корзину.

Если человек и в садике ни на минуту не присел, и дома никак не остановиться, ему помогут игры с постепенным снижением физической нагрузки, не содержащие при этом элемента соревнования. Одной из таких игр является игра «Грибник». Предложите ребенку расставить кегли или небольшие игрушки в произвольном порядке на небольшом расстоянии друг от друга. Если у вас дома есть спортивный комплекс, игрушки можно развесит на нем. Затем попросить ребенка собрать все грибы в корзинку. Собранные грибы можно сортировать по цвету, форме, размеру.... К одному из предметов можно прикрепить записку или картинку с дальнейшим планом вечера: «Давай почитаем?», «Поможем папе?»...

**6. Почти всем детям хорошо помогают справиться с напряжением игры с водой.** Наберите в ванну немного теплой воды, положите противоскользящий коврик, включите теплый высокий душ. Вся накипь дня – усталость, раздражение – уйдет, «стечет» с малыша. Игры в

воде подчиняются общему правилу, они должны быть нешумными, спокойными. Вы можете пускать мыльные пузыри, играть с губками: смотреть, как они впитывают и отдают воду, устроить ребенку «дождик» из губки, превратить их в кораблики или в дельфинов; просто дать 2-3 баночки, и пусть переливает водичку туда-сюда. Вид и звук льющейся воды действует умиротворяющее, через 15-20 минут ребенок будет готов идти в кровать.

**7. Попробуйте исключить телевизор и компьютер из вечерних развлечений малыша.** Мерцание экрана только усилит раздражение и нагрузку на уставший мозг. Исключение может сделать для «Спокойной ночи малыши», это передача идет в одно и тоже время и может стать частью «ритуала» отхода ко сну.

Перед сном вы можете сделать малышу расслабляющий массаж, послушать вместе спокойную музыку. Кассету с записями шума моря или звуков дождя. Вспомните все радости прошедшего дня, пофантазируйте, как может пройти следующий день.

**Каким бы замечательным ни был детский сад, какие профессионалы в нем не работали, никто не поможет вашему ребенку лучше, чем вы. Если малыш будет твердо знать, что в конце шумного дня его ждет «тихая пристань», 8 часов в садике не покажутся ему вечностью и стресс отступит.**