



Как снять напряжение после детского сада

Даже для самого общительного ребенка детский сад — это стресс. Попробуйте провести несколько часов в большой шумной компании, — и если вы спокойный и «негромкий» человек, у вас вскоре разболится голова, начнет копиться раздражение, появится желание побыстрее уйти домой. А ваш малыш проводит в такой обстановке целый день, поэтому к вечеру бурлящее напряжение готово вырваться вместе со слезами, криками, капризами.

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, чтобы определить, какая именно помощь нужна вашей дочке или сыну. Если малыш днем скован и робок, а вечером «наверстывает упущенное», нужно помочь ему расслабиться, выговориться, но не допускать, чтобы он еще больше возбудился.

Если же ребенок и в садике — «ураган», и дома никак не может остановиться, в силах родителей плавно, постепенно перевести энергию «в мирное русло». Хорошо заранее 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.

Один из лучших антистрессовых приемов — игра. Она позволяет ребенку раскрепоститься, расслабиться. Постарайтесь соблюдать несколько нехитрых правил:

- «вечерняя» игра не должна быть шумной, сопровождаться беготней и криками.

- если днем ваш ребенок — «тихоня», а вечером — «дикарь», хорошо помогает снять напряжение и дать выход деструктивной энергии игра **«Рвакля»**.

Приготовьте ненужные газеты, журналы, бумаги 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.

Малышу может понравиться прыгать на куче бумажек — они отлично пружинят.

Если человек и в садике ни на минуту не присел, и дома никак не остановится, ему помогут игры с постепенным снижением физической нагрузки, не содержащие при этом элемента соревнования.

Приглушив таким образом «лишнюю» энергию, можно перейти к обычным домашним занятиям — почитать, потанцевать, посмотреть диафильм. Если позволяет время, гуляйте вместе с ним — это идеальная возможность поговорить с сыном или дочкой, обсудить события дня. Не стоит откладывать этот разговор на «перед сном», — если произошло что-то неприятное или тревожащее малыша, не допускайте, чтобы это давило на него целый вечер.

Попробуйте исключить телевизор из вечерних развлечений малыша. Мерцание экрана только усилит раздражение и нагрузку на уставший мозг. Исключение можно сделать для «Спокойной ночи, малыши!», — эта передача идет в одно и то же время и может стать частью

«ритуала» отхода ко сну.

Почти всем детям хорошо помогают справиться с дневным напряжением игры в воде. Наберите в ванну немного теплой воды, положите противоскользящий коврик, включите теплый высокий душ. Вся накипь дня — усталость, раздражение, напряжение — уйдет, «стечет» с малыша. Игры в воде подчиняются общему правилу, — они должны быть нешумными, спокойными.

Создать атмосферу покоя и расслабления помогают и легкие, едва уловимые запахи.

Положите в детскую подушку небольшой холщовый мешочек с корнем валерианы или прикрепите его к изголовью кровати, — это поможет малышу спать спокойнее.

Перед сном вы можете сделать малышу расслабляющий массаж, послушать вместе тихую мелодичную музыку, кассету с записями шума моря или звуков дождя.

Вспомните все радости прошедшего дня, пофантазируйте, как может пройти следующий.

Каким бы замечательным ни был детский сад, какие бы профессионалы в нем ни работали, никто не поможет вашему ребенку лучше, чем вы.

Если малыш будет твердо знать, что в конце шумного дня его ждет «тихая пристань», восемь часов в садике не покажутся ему такой оглушающей вечностью, и стресс отступит.

Подготовила:
педагог – психолог
Потылицына И.Г.

Используемая литература:

1. Микляева Н.В. Работа педагога-психолога в ДОУ: методическое пособие /Н.В. Микляева, Ю.В. Микляева. – М.: Айрис-пресс, 2005.
2. Смирнова Е.О. Дошкольник в современном мире: книга для родителей / Е.О. Смирнова, Т.В. Лаврентьева -М.: Дрофа, 2006. (Дошкольник. Психология).