Как снять напряжение у ребенка после детского сада

Даже для самого общительного ребенка детский сад — это стресс. Что же могут сделать родители, чтобы помочь ребенку снять дневной стресс? 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. Дети устают в детском саду по разным причинам, поэтому и приемырасслабления 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, кукольном уголке ит. Не надо слишком назойливо расспрашивать его о том, что происходило в течение дня – если захочет, то он вспомнит и расскажет сам, когда отдохнёт.

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 расслабиться 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.

4. Понаблюдайте за ребенком – к чему он инстинктивно стремиться, возвращаясь, домой. Это либо музыка, домашние животные, 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 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

. 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.

7. 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 вне не работали, никто не поможет вашему ребенку лучше, чем вы.