

Памятка для родителей по снятию напряжения у ребенка в конце дня.

Ваш ребенок пришел из детского сада без настроения, уставшим и раздражительным?

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

Наиболее распространенный источник напряжения – это публичность, присутствие большого количества чужих людей вокруг.

Хорошо, если после дня в детском саду ребенок имеет возможность уединиться, побыть в отдельной комнате, со своей любимой игрушкой.

Возможно ребенок просто соскучился по Вам – поэтому не следует, приведя его домой, сразу же бросаться к выполнению домашних дел. Не пожалейте немного времени побыть с ним вдвоем.

Не надо слишком назойливо расспрашивать его о том, что происходило в течение дня – если захочет, то он вспомнит и расскажет сам, когда отдохнет.

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 ребенок 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.

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.

Ведь даже самый спокойный и коммуникабельный ребенок испытывает стресс!

Рекомендаций для родителей как снять напряжение у ребенка после детского сада.

Безусловно, для ребенка уже облегчение, что вы пришли за ним и сейчас пойдете домой. Но напряжение не исчезает просто так.

1. Хорошо, если после садика вы не поведете ребенка в людное место. Целый день он провел среди других детишек в шумной обстановке. Сейчас ему нужно уединиться.

2. После д/ сада не спешите домой, пройдитесь с ребенком. Он гулял в саду, но прогулка после сада с мамой или папой - это совсем другое!

3. Приведя ребенка домой, побудьте с ним, ему очень нужно ваше внимание. Обнимете его крепко, поговорите с ним или поиграйте в его любимую игру.

4. Пусть дома ребенок занимается тем, чем пожелает, не настаивайте на своем. Выбирая то или иное занятие ребенок снимает напряжение. Для него это источник расслабления.

5. 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. Ребенок с удовольствием поиграет в эту игру. Особенно это хорошо для детишек, которые вечером очень активные

6. Практически всех детей расслабляют водные процедуры с пеной и мыльными пузырями. Но будьте внимательны, всё же некоторых детей эта процедура может возбудить.

7. Исключайте телевизор и мультики вечером. Мерцание экрана только усилит раздражение. Лучше посмотреть книги и рассказать малышу сказку.

Если малыш будет твердо знать, что в конце шумного дня его ждет «тихая пристань», то время проведенное в садике не покажется ему такой оглушающей вечностью, и стресс отступит.

Берегите себя и своих близких!