

КАК СНЯТЬ НАПРЯЖЕНИЕ У РЕБЕНКА ПОСЛЕ ДНЯ, ПРОВЕДЕННОГО В ДЕТСКОМ САДУ?

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. Поэтому хорошо, если после дня, проведенного в детском саду, ребенок имеет возможность уединиться, побыть в отдельной комнате, за ширмой, в кукольном уголке. Не надо слишком назойливо расспрашивать его о том, что происходит, - он вспомнит и расскажет сам, когда отдохнет. 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 для того, чтобы побыть с ним вдвоем, почитать или поиграть.

Постарайтесь не слишком спешить, забирая ребенка домой, - небольшой круг, совершенный по окрестным дворам, позволит ему перейти на вечерний режим,

перестроиться с детского сада на домашнюю обстановку. Будет лучше, если вы не станете сопровождать это беседой с кем – либо из приятельниц или родителей других детей, как правило, дети очень ценят прогулки вдвоем.

Если ребенку предстоят дополнительные занятия, то следует иметь в виду, что спорт скорее способствует перевозбуждению, а расслабляют занятия в спокойном ритме – типа рукоделия, моделирования и другого ручного труда. Музыкальная школа – это тоже большая нагрузка для ребенка, склонного к перевозбуждению. А лучше всего понаблюдать за собственным ребенком – к чему он инстинктивно стремится.