

Рекомендации для родителей «Как помочь ребенку отдохнуть после детского сада?»

У вас был сложный день на работе. И вот он закончился. Вы возвращаетесь домой вместе с любимым сыном или дочкой в предвкушении тихого спокойного вечера. Но что такое? Вы не узнаете своего малыша. Он становится неуправляемым: носится по квартире как метеор, скачет по

диванам, кричит, хохочет, легко срывается на слёзы... В садике вас уверяют, что ваш ребенок тихий и спокойный. Однако по возвращении домой его словно подменяют. Вы не можете понять, что случилось? Вы удивлены? И зря!

Детский сад для вашего ребенка – такая же работа. И даже для самого общительного малыша посещение этого замечательного, на ваш взгляд, местечка – стресс. Попробуйте сами провести несколько часов в большой шумной компании. Что вы почувствуете через эти несколько часов? Вы захотите уйти домой. Или просто где-то уединиться, хотя бы ненадолго. Если вы чувствительный человек, у вас даже может разболеться голова, появиться раздражение. А ваш малыш проводит в такой обстановке целый день!

Поэтому к вечеру напряжение готово вырваться наружу любыми доступными способами: в виде неумной и сметающей всё на своём пути энергии или же слезами, криками, капризами.

Как же помочь вашему ребенку снять дневной стресс?

К сожалению, единого средства не существует. Необходимо учитывать индивидуальные особенности ребенка: возраст, характер, темперамент.

Для начала внимательно понаблюдайте за малышом, поговорите с воспитателями, чтобы определить, какая именно помощь нужна вашему чаду.

1. Если малыш днем скован и робок, а вечером «наверстывает упущенное», нужно помочь ему расслабиться, выговориться, и не допускать, чтобы он ещё больше возбудился.

2. Если же ребенок и в садике носится как ураган и дома никак не может остановиться, постепенно переведите энергию «в мирное русло».

Попробуйте заранее распланировать вечер так, чтобы ребенок постепенно освобождался от скопившегося напряжения, участвуя в жизни семьи, и вместе с тем, чтобы у него оставалось время побыть наедине со своими мыслями и осмыслить события прошедшего дня.

3. Один из лучших антистрессовых приемов – игра. Она позволяет ребенку раскрепоститься, расслабиться.

Постарайтесь соблюдать несколько нехитрых правил.

Во-первых, выбор – играть или не играть – должен всегда оставаться 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. Например, можно вместе посмотреть диафильм, собрать конструктор или мозаику, порисовать или заняться лепкой.

4. Постарайтесь, чтобы малыш как можно больше времени проводил на свежем воздухе. 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 вашего ребенка, не допускайте, чтобы это давило на него целый вечер.

5. Попробуйте исключить телевизор из вечерних развлечений малыша.

Мерцание экрана только усилит раздражение и нагрузку на уставший мозг.

Исключение можно сделать разве что для передачи «Спокойной ночи, малыши!», - она идет в одно и тоже время и может стать частью «ритуала» отхода ко сну.

6. Почти всем детям хорошо помогают снять напряжение игры в воде. Они должны быть нешумными, спокойными. Вы можете пускать с малышом мыльные пузыри, отправляться в дальнее плавание вместе с игрушечным корабликом, устроить ребенку дождик из душа, просто дать две-три баночки, и пусть переливает воду туда-сюда. Вид и звук льющейся воды действует умиротворяющее. Через 15-20 минут ребенок будет готов идти в кровать.

7. Перед сном вы можете почитать малышу любимую книжку, сделать (если он это любит) расслабляющим массаж или послушать вместе тихую мелодичную музыку. Это окончательно успокоит вашего ребенка.

Каким бы замечательным ни был детский сад, какие бы профессиональные воспитатели в нем ни работали, никто не поможет вашему ребенку лучше, чем вы. Если малыш будет твердо знать, что в конце шумного и сложного дня его ждут родной дом и любящие родители, ему будет легче провести восемь часов в детском саду и не получить сильного стресса.