

Как снять напряжение после детского сада

Дети устают в детском саду по разным причинам, поэтому и приемы расслабления могут быть тоже различны. Наиболее распространённый источник напряжения-это публичность, присутствие большого количества людей вокруг.

Поэтому хорошо, если после дня 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 происходило-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.

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 при этом, если вы будете 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 ввиду, что спортивные скорее способствуют 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 стремиться, возвращаясь домой(будет то музыка, домашние животные, аквариум, брат или сестра, книги)- то и является для него источником стихийной психотерапии.