

КАК СНЯТЬ НАПРЯЖЕНИЕ У РЕБЕНКА

ПОСЛЕДЕТСКОГО САДА

Ваш ребенок пришел из детского сада без настроения, уставшим и раздражительным? Не все родители знают, что малышу надо помочь расслабиться. Выбирая приемы расслабления, помните, что дети устают в детском саду по разным причинам. В связи с этим методы поднятия настроения и расслабления могут быть различными.

* Наиболее распространенный источник напряжения - это присутствие большого количества чужих людей вокруг и шума. Хорошо, если после дня, проведенного в детском саду, ребенок имеет возможность уединиться, побыть в отдельной комнате, за ширмой, в уголке с куклами или машинками.

* Не надо слишком назойливо расспрашивать малыша о том, что происходило - он вспомнит и расскажет сам, когда отдохнет.

* Возможно, он просто соскучился по вам, поэтому по возвращению домой не следует сразу же приниматься за выполнение домашних дел. Пусть ребенок посидит на коленях у взрослого. Не жалейте ласк для своего малыша!

* Понаблюдайте за своим малышом: то, к чему он инстинктивно стремится, вернувшись домой (музыка, аквариум, книжки, животные, близкие родственники), - это и будет источником стихийной психотерапии.

* Есть дети, которые не хотят или боятся рассказывать про свои огорчения, свои мысли озвучить родителям или кому-нибудь, то можно повесить в комнате обычный мешочек (сшить или связать) из материи и украсить его, чтобы ребенок, приходя из детского сада или школы, мог посеCRETничать в свой мешочек. Ребенку эмоционально и психологически становится легче! Удобная вещь, и не надо отмахиваться от ребенка, когда он говорит нелепости, мешочек выслушает и промолчит.

Используйте эти советы, уважаемые родители, результат увидите сами.

Будьте терпеливы и мудры к своему ребенку!