

Консультация для родителей

КАК СНЯТЬ НАПРЯЖЕНИЕ У РЕБЕНКА ПОСЛЕ ДЕТСКОГО САДА

Подготовила воспитатель
МБДОУ №34 г. Новороссийска
Евишуква Олеся Леонидовна

Дети устают от детского сада! И они имеют на это полное право. Переутомление снижает физическую активность ребёнка и психоэмоциональный фон, что может привести к заболеванию ребёнка.

Самый распространенный источник напряжения - присутствие большого количества людей, а также режим детского сада.

После дня, проведенного в саду, помогите малышу расслабиться.

- проводите больше времени на улице после сада
- хорошо, если в доме есть уголок уединения, где ваш ребёнок сможет побыть один (при его желании)
- приведя ребёнка из детского сада, не бросайтесь сразу в омут домашних дел, приласкайте его, посадите на колени, пусть малыш расслабится от ваших прикосновений, не приставайте к нему с разговорами о садике, он сам вам расскажет, когда захочет (если у вас есть опасения, что в саду происходит что-то плохое, а ребенок не говорит, поиграйте в ролевые игры с режимными моментами из сада.
- задувание свеч - отличная помощь в снятии напряжения
- игры с водой и песочная терапия оказывают расслабляющий эффект
- замесите солёное тесто вместе с ребенком и дайте ему поиграть, не обязательно что-то лепить, пусть малыш рвёт его на кусочки, расплющивает, разминает.

Вам понадобится: 1 стакан муки, 1 стакан соли, 1/2 стакана воды, пищевые красители.

Такое тесто хранить можно долго, заверните в пищевую плёнку и в холодильник.

- рисование пальчиковыми красками
- надувание мыльных пузырей и воздушных шариков, чтение книг.

Если днём ваш ребенок в детском саду сдерживал свое напряжение и был робким ему можно предложить игру с газетой, которая поможет снять напряжение. Дайте малышу ненужные газеты или журналы и предоставьте ему возможность делать с ними все что угодно: рвать, мять, топтать, делать «шарики», чтобы игра проходила комфортно поставьте около ребенка корзину или ведро, куда он будет кидать свои «рвашки».

Не рекомендую сразу, как пришли домой, а во время адаптации и вообще, смотреть телевизор и играть в гаджеты.

Каким бы замечательным ни был детский сад, какие профессионалы в нем не работали, никто не поможет вашему ребенку лучше, чем вы. Если малыш будет твердо знать, что в конце шумного дня его ждет «тихая пристань», а время, проведенное в садике, не покажется ему вечностью и стресс быстро отступит.

Не жалейте ласк для вашего малыша!