

# Консультация для родителей

## Как снять эмоциональное напряжение у ребенка после дня в детском саду



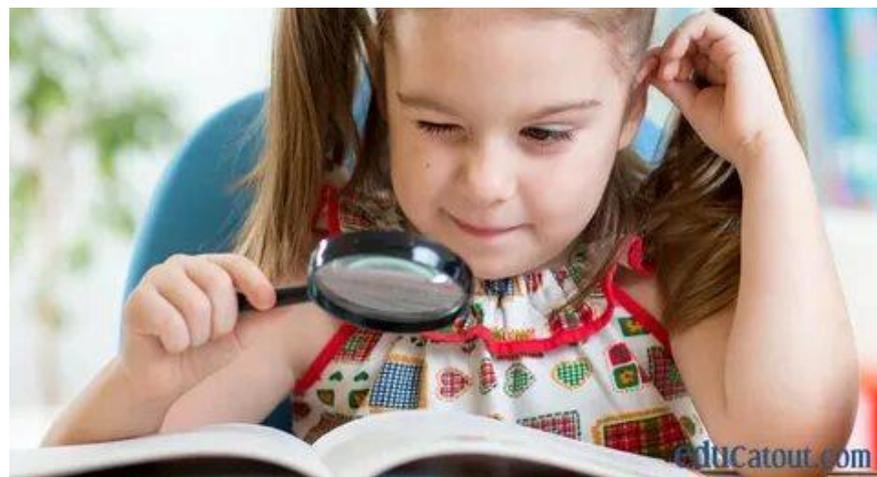
Подготовили: Елисеева В.С.,  
Казакова Г.В.

# Как снять эмоциональное напряжение у ребенка после дня в детском саду

- **Все болезни – от нервов.**

Это утверждение знают практически все люди, но большинство из нас думают, что это не более чем шутка. Однако, в действительности, ни одна болезнь не проходит без участия в ней нервной системы.

Загруженность современных детей-дошкольников порой поражает воображение. Они посещают детский сад, одна деятельность сменяет другую. Получая большое количество информации, дети устают как физически, так и эмоционально. При этом им везде нужно успеть. Нагрузки, которые испытывает детский организм, отрицательно влияют на его здоровье.



## Что же могут сделать родители, чтобы помочь ребенку снять дневной стресс?

Всегда нужно учитывать индивидуальные особенности маленького человека. Сначала стоит внимательно понаблюдать за ребенком, поговорить с воспитателями, чтоб определить, какая помощь именно нужна вашему ребенку. Если малыш днем скован и робок, а вечером «наверстывает» упущенное, то нужно помочь ему расслабиться, выговориться, но не допускать перевозбуждения. Если же ребенок и в садике ведёт себя как ураган, и дома никак не может остановиться, то надо плавно перевести его энергию в мирное русло.



*Индивидуальные особенности детей определяются многими факторами:*

- темперамент
- физическое здоровье
- условия жизни
- принципы воспитания в семье

## 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 в детском саду ребенок имеет возможность уединиться, побыть в отдельной комнате, за ширмой, в кукольном уголке и т. д. Не надо слишком назойливо расспрашивать его о том, что происходило в течение дня – если захочет, то он вспомнит и расскажет сам, когда отдохнет.

Ребенок может соскучиться и по родителям – поэтому не следует, приводя его домой, сразу же бросаться к выполнению домашних дел. Пусть он посидит на коленях у мамы, пусть расслабится от прикосновений, тепла. Не пожалейте немного времени побыть с ним вдвоем.

Постарайтесь, как можно раньше забирать ребенка из детского сада, но не слишком спешить домой – старайтесь, чтоб ваш малыш как можно больше времени проводил на свежем воздухе. Небольшая прогулка позволит ребенку перейти в вечерний режим, перестроиться с детского сада на домашнюю обстановку.

Понаблюдайте за ребенком – к чему он инстинктивно стремится, возвращаясь домой. Это может быть музыка, домашние животные, аквариум, игрушки, брат или сестра, книги – всё это является для него источником стихийной психотерапии.

Одна из лучших антистрессовых приемов – игра. Она позволяет ребенку раскрепоститься и расслабиться.

Постарайтесь соблюдать несколько нехитрых правил:

- играть или не играть должен оставаться всегда за ребенком;
- вечерняя игра не должна быть шумной, сопровождаться бегом и криками.



Почти всем детям хорошо помогают справиться с напряжением игры с водой. Наберите в ванну немного теплой воды, включите теплый высокий душ. Вся накипь дня – усталость, раздражение – уйдет, «стечет» с малыша. Игры в воде подчиняются общему правилу, они должны быть нешумными, спокойными. Вы можете пускать мыльные пузыри, играть с губками: смотреть, как они впитывают и отдают воду, устроить ребенку «дождик» из губки, превратить их в кораблики или в дельфинов; просто дать 2-3 баночки, и пусть переливает водичку туда-сюда. Вид и звук льющейся воды действует умиротворяющее, через 15-20 минут ребенок будет готов идти в кровать.



Желательно исключить телевизор и компьютер из вечерних развлечений малыша. Мерцание экрана только усилит раздражение и нагрузку на уставший мозг. Исключение можно сделать для «Спокойной ночи малыши», эта передача идет в одно и то же время и может стать частью «ритуала» отхода ко сну.



# Психологи советуют следующие упражнения на релаксацию:

## «Дудочка»

Это упражнение позволит малышу расслабить мышцы лица. Ребенок должен представить себе, что держит в руках дудочку. Для «игры» на инструменте малышу необходимо предложить набрать как можно больше воздуха в легкие, а затем вытянуть губы трубочкой и произносить длинный звук «у-у-у».

## «Солнечный зайчик»

Выполнение этого упражнения также способствует расслаблению лицевых мышц. Ребенок должен представить, что лучик солнца «гуляет» по его личику. Сначала яркий «зайчик» прыгает на его глазки – их нужно зажмурить. Потом лучик перебирается на щеки, лоб, нос, рот и подбородок. Этого игривого «зайчика» ребенку нужно ласково погладить.

## «Сосулька»

При выполнении данного упражнения достигается релаксация мышц всего тела. Взрослый предлагает ребенку представить себя в роли сосульки, закрыв глаза и встав с поднятыми вверх руками. В такой позе следует находиться одну-две минуты. Затем детям предлагается представить, как медленно тает сосулька, согретая теплыми солнечными лучами. При этом следует расслабить кисти рук, а после этого мышцы шеи, плеч, туловища и ног. Одновременно могут быть применены тексты для релаксации. Для детей такая «игра» будет наиболее интересна. Например, во время выполнения данного упражнения предлагается произносить следующие слова: «Под крышей нашего дома сосулька висит. Солнышко пригреет, она растает и упадет».

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

