

КАК СНЯТЬ НАПРЯЖЕНИЕ ПОСЛЕ ДЕСКОГО САДА

Дети устают в детском саду по разным причинам, поэтому и приёмы расслабления могут быть тоже различны.

Наиболее распространённый источник напряжения – это публичность, присутствие большого количества чужих людей вокруг. Поэтому хорошо, если после дня в детском саду ребёнок 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 – он вспомнит и расскажет сам, когда отдохнёт.

Ребёнок может соскучиться и по родителям – поэтому не следует, приведя его домой, сразу же бросаться к выполнению домашних дел. Пусть он посидит на коленях у взрослого, пусть расслабится от прикосновений. Не пожалейте немного времени для того, чтобы побыть с ним вдвоём, почитать или поиграть.



Постарайтесь не слишком спешить, забирая ребёнка домой – небольшой круг, совершённый по окрестным дворам, позволит ему перейти на вечерний режим, перестроиться с детского сада на домашнюю обстановку. Будет лучше при этом, если вы не будете сопровождать это беседой с кем-либо из приятельниц или родителей других детей – как правило, дети очень ценят прогулки вдвоём.

Если ребёнку предстоят дополнительные занятия, то следует иметь в виду, 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 ребёнка, склонного к перевозбуждению.

А лучше всего понаблюдать за собственным ребёнком – к чему он инстинктивно стремится, возвращаясь домой (будь то музыка, домашние животные, аквариум, брат или сестра, книги) – то и является для него источником стихийной психотерапии.

В ДЕТСКИЙ САД - С РАДОСТЬЮ!

Хочется видеть каждого ребёнка, идущего в наш детский сад, счастливым, а не обременённым непосильными для его возраста заботами. Каждый взрослый, если он любит, понимает и не разучился играть, может помочь ребёнку вырасти счастливым и довольным окружающим как в семье, так и в детском саду. Место родителей и педагогов рядом с ребёнком, может быть чуть впереди. Не подавляйте, не подминайте, не наказывайте, а предостерегайте, предоставляйте право решать самому ребёнку. Воодушевляйте и возвышайте. Пробуждайте и поддерживайте естественное стремление ребёнка быть хорошим. Главный признак позитивного общения – безусловно принимать ребёнка. Любить его не за то, что он красивый, умный, способный, помощник, а просто так, просто за то, что он есть.

