

# «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, на самом деле, ни одна болезнь не проходит без участия в ней нервной системы и ее подчиненных – эндокринной системы и обмена веществ.

Загруженность современных 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: возраст, характер, темперамент. Сначала стоит внимательно понаблюдать за ребенком. 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 ураган, и дома никак не может остановиться, то надо плавно перевести его энергию в мирное русло.

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, 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 побыть с ним вдвоем.

- Одна из лучших антистрессовых приемов – игра. Она позволяет ребенку раскрепоститься и расслабиться. Постарайтесь соблюдать несколько нехитрых правил: во-первых, выбор – играть или не играть должен оставаться всегда за ребенком. Во-вторых, 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. 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, 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.

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», день в детском саду не покажется ему вечностью и стресс отступит.