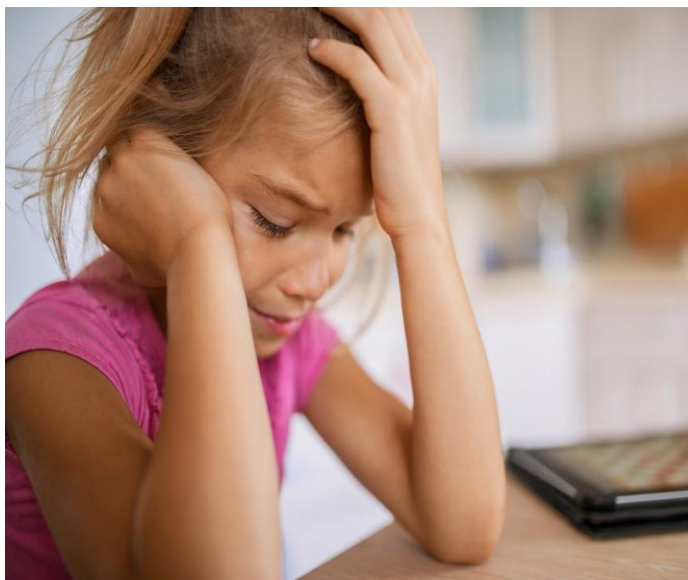




Консультация для родителей: **«Как снять эмоциональное напряжение у ребенка после дня в детском саду»**

Современные дети испытывают постоянный стресс и напряжение. Вот некоторые причины такого состояния детей: отъезд одного или обоих родителей на заработки, большое количество детей в саду, играющих на небольшом пространстве, компьютерные игры и стрелялки.

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 эмоциональное состояние ребёнка и на общее состояние здоровья детей.

Признаки стресса у детей

Очень важно распознать стресс на ранних этапах и не игнорировать его признаки. Стресс у детей можно выявить по ряду симптомов:

- Частая смена настроения
- Агрессия
- Нарушение режима сна
- Энурез
- Впадение в детство (ребенок семи лет может начать вести себя как младенец – сосать палец, есть с ложечки только при помощи родителей и т.д.)
- Частые головные боли, боли в животе и другой физический дискомфорт
- Пониженная концентрация внимания и падение успеваемости
- Замкнутость
- Кошмарные сны и фобии
- Стремление все контролировать

- Побег от реальности (избегание встреч с неприятными людьми и ситуациями, симулирование болезней на этом фоне)

У малышей к этим опасным признакам можно добавить вредные привычки – сосание пальца, грызть ногти, беспричинное ковыряние в носу и т.д. У ребят постарше – это часто неадекватная агрессивная реакция.

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

К сожалению, волшебного средства – одного для всех – не существует. Всегда нужно учитывать индивидуальные особенности маленького человека: возраст, характер, темперамент.

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 ураган, и дома никак не может остановиться, то надо плавно перевести его энергию в мирное русло.

Но самое главное необходимо грамотно распланировать вечер так, чтобы ребенок постепенно освобождался от скопившегося напряжения, участвуя в жизни семьи и вместе с тем, чтобы у него осталось время побыть наедине со своими мыслями и событиями дня.

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. А вот напротив посещение общественных мест, множество гостей в доме, конфликты в семье могут дать чрезмерную нагрузку на нервную систему, и малыш не успевает восстановиться. Даже если вам кажется, что занятий в садике недостаточно,

постарайтесь снять с ребенка всю дополнительную нагрузку, хотя бы в первые месяцы адаптации к новым социальным условиям.

✚ 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.



✚ 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. 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 вдвоем.

✚ Понаблюдайте за ребенком – к чему он инстинктивно стремиться, возвращаясь домой. Это либо 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:

Во-первых, выбор – играть или не играть должен оставаться всегда за ребенком. Возможно, как раз сегодня он настолько устал, что захочет просто погулять или почитать.

Во-вторых, вечерняя игра не должна быть шумной, сопровождаться бегом и криками.

Если днём ваш ребенок – «тихоня», а вечером – «бунтарь», хорошо помогает снять напряжение и даст выход деструктивной энергии [игра «Рвакля»](#). Приготовьте ненужные газеты, журналы, бумаги и широкое ведро или корзину. Ребенок может рвать, мять, топтать бумагу, вообще делать с ней что угодно, а потом бросать ее в корзину.



Если человек и в садике ни на минуту не присел, и дома никак не остановиться, ему помогут игры с постепенным снижением физической нагрузки, не содержащие при этом элемента соревнования.

Одной из таких игр является **игра «Грибник»**. Предложите ребенку расставить кегли или небольшие игрушки в произвольном порядке на небольшом расстоянии друг от друга. Если у вас дома есть спортивный комплекс, игрушки можно развесит на нем. Затем попросить ребенка собрать все грибы в корзинку. Собранные грибы можно сортировать по цвету, форме, размеру.

Почти всем детям хорошо помогают справиться с напряжением **игры с водой**. Наберите в ванну немного теплой воды, положите противоскользящий коврик, 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.

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

Перед сном вы можете сделать малышу расслабляющий массаж, послушать вместе спокойную музыку. Кассету с записями шума моря или звуков дождя. Вспомните все радости прошедшего дня, пофантазируйте, как может пройти следующий день.

Психологи советуют следующие упражнения на релаксацию:

«Игра с песочком». Ребенок должен сесть на стульчик, упершись в его спинку. Он должен представить себе, что находится на берегу речки с сыпучим и прохладным песком. Малыш, закрыв глаза, на глубоком вдохе должен словно набрать его в кулачок. Пальцы необходимо как можно крепче сжать. В таком

положении ребенок должен посидеть некоторое время. При выдохе воображаемый песок необходимо медленно «высыпать» на колени. По окончании упражнения руки следует «уронить» вдоль туловища.

«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. Малыш должен представить, что лучик солнца «гуляет» по его личику. Сначала яркий «зайчик» прыгает на его глазки – их нужно зажмурить. Потом лучик перебирается на щеку, лобик, носик, рот и подбородок. Этого игривого «зайчика» малышу нужно ласково погладить.

«Сосулька». При выполнении данного упражнения достигается релаксация мышц всего тела. Взрослый предлагает малышам 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. Так, во время выполнения данного упражнения взрослому предлагается произносить следующие слова: «Под крышей нашего дома сосулька висит. Солнышко пригреет, она растает и упадет».

«Прогулка». При выполнении данного упражнения дети рассаживаются на стулья. Для напряжения мышц они должны приподнять ноги и, не касаясь пола, «побегать» и «походить». И в это время могут быть использованы тексты для релаксации. Например: Собрались мы погулять. Поскорей, не отставать! Все немного побежали, ножки наши подустали. Мы недолго посидим, ну а после поглядим.

Применяемые тексты для релаксации должны помочь малышу в создании необходимого образа, что позволит ему наиболее эффективно расслабиться.

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.



ЧТО ПОЧИТАТЬ ПО ВОСПИТАНИЮ ДЕТЕЙ? ТОП 9 КНИГ

1. Юлия Гиппенрейтер: *«Общаться с ребенком. Как?»*.
2. Януш Корчак: *«Как любить ребенка»*.
3. Максимов Андрей: *«Как не стать врагом своему ребенку»*.
4. Эда Ле Шан: *«Когда ваш ребенок сводит вас с ума»*.
5. Жан Ледлофф: *«Как вырастить ребенка счастливым»*.
6. Джон Грэй: *«Дети с небес»*.
7. Адель Фабер, Элейн Мазлиш: *«Как говорить, чтобы дети слушали, и как слушать, чтобы дети говорили»*.
8. Гэри Чепмен, Росс Кэмпбелл: *«Пять путей к сердцу ребенка»*.
9. Найджел Латта: *«Прежде чем ваш ребенок сведет вас с ума»*.

