

Советы родителям

Снимаем напряжение у ребенка после детского сада!

Выполнили воспитатели
Н. В. Дроздова
С. В. Воробьева

Уважаемые родители! Все детки устают в детском саду по ряду разных причин, потому и приемы расслабления могут быть тоже различны. Наиболее распространенный источник напряжения – то публичность, присутствие большого количества чужих людей вокруг. Потому хорошо, если после дня в детском саду ребенок имеет возможность уединиться, побыть в отдельной комнате, за ширмой, в кукольном уголке. Не надо слишком назойливо расспрашивать его о том, что происходило – он вспомнит и расскажет вам сам, когда отдохнет.

Ребенок может соскучиться и по родителям – потому не следует, приводя 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 вдвоем, почитать или поиграть. Постарайтесь не слишком спешить, забирая ребенка домой – небольшой круг, совершенный 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, то беседой с кем-либо из приятельниц или родителей других детей – как правило, дети очень ценят прогулки вдвоем. Если ребенку предстоят дополнительные занятия, то следует иметь в виду, что спортивные способствуют перевозбуждению, а расслабляют занятия в спокойном ритме типа рукоделия, моделирования и другого ручного труда. Лучше всего понаблюдать за собственным ребенком – к чему он инстинктивно стремится, возвращаясь домой (будь то музыка, домашние животные, аквариум, книги) – то и является для него источником стихийной психотерапии.

Признаки психоэмоционального напряжения у детей

- Трудность засыпания и беспокойный сон.
- Усталость после нагрузки, которая совсем недавно ребенка не утомляла.
- Рассеянность, невнимательность.
- Беспричинная обидчивость, плаксивость или, наоборот, повышенная агрессивность.
- Подергивание плечами, качание головой, дрожание рук.
- Повышенная тревожность.
- Боязнь контактов, стремление к уединению, отказ участвовать в играх сверстников (часто ребенок бесцельно бродит по групповой комнате, не находя себе занятия).
- Дневное и ночное недержание мочи, которого ранее не наблюдалось.

Уважаемые родители, все эти признаки могут говорить о том, что ребенок находится в состоянии психоэмоционального напряжения, только в том случае если они не наблюдались ранее!