Как снять напряжение у ребёнка после дня в детском саду?

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, кукольном уголке и т.д.

Не надо 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 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, перестроится 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 всего, 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.

С.К. Нартова-Бочавер, Е.А. Мухортова.