*Как снять напряжение после детского 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 ребенок имеет возможность уединиться, побыть в отдельной комнате, за ширмой и т.д. Не надо слишком назойливо расспрашивать его о том, что происходило - 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 не много времени для того, чтобы побыть с ним вдвоем, почитать или поиграть. Постарайтесь не слишком спешить, забирая ребёнка домой - не большой круг, совершенный 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- то из приятельниц или родителей других детей - как правило, дети очень ценят прогулки вдвоем.*

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