

Консультация для родителей
Тема: “ Как помочь ребёнку снять
напряжение и усталость вечером ”



Составила консультацию: Соловьёва Нина Викторовна
Воспитатель высшей категории
Детский сад №45. Красногвардейского района. г.Санкт-Петербург.

Если ваш ребёнок иногда приходит домой из детского сада уставшим, без настроения, постарайтесь заметить это. Не все родители знают о том, что ребёнку надо расслабиться. У него тоже рабочий график, как и у вас, малыш работает согласно режиму дня группы, которую он посещает. Нагрузка в детском саду двигательная и умственная осуществляется согласно нормам «Санпина», за этим строго следит медицина. Ребёнок может уставать по разным причинам. В связи с этим методы поднятия настроения и расслабления могут быть разными.

- Наиболее распространённый источник напряжения- это присутствие большого количества детей вокруг и ребёнку негде уединиться на миг. Хорошо, если придя домой из детского сада, ребёнок может побыть наедине со своими любимыми игрушками. Не надо слишком назойливо расспрашивать малыша о том, что происходило в детском саду. Он всё вспомнит и расскажет вам сам, когда отдохнёт.
- Возможно, ваш ребёнок просто соскучился, по вам, по этому придя домой не беритесь за домашние дела сразу, а пообщайтесь со своим малышом. Подарите ребёнку миг нежности и ласки, обнимите его, посадите на колени, пусть он поиграет вашими волосами. коснётся вашего носа, посмотрит доверчиво в ваши ласковые глаза, ребёнку необходимо тактильное общение с близкими людьми.

Понаблюдайте за своим малышом, и вы увидите то, к чему так инстинктивно стремится ваш ребёнок, пришедший домой из детского сада. Это может быть любимая игрушка, домашние животные, аквариум, спокойная музыка или близкие ему люди. Это и есть источник снятия усталости и напряжения вашего ребёнка.

- Есть дети, которые стесняются или не хотят дома рассказывать о своём напряжении или усталости близким людям, то свои секреты можно доверить определённым предметам. Для этого существуют куклы, коробочки, мешочки которым дети доверяют свои слабости и секреты. Мешочек обычно делают вместе с ребёнком, украшают разными мелкими деталями. Ребёнок сам выбирает для своего мешочка место. Он может его положить, поставить или повесить туда, где может с ним уединиться и доверить ему свои печали и радости. Ребёнок считает эту вещь самой лучшей, так как она может выслушать всякие нелепости ребёнка и промолчать, а не отмахнуться, ссылаясь на занятность, как это делают близкие ему люди. Если ребёнок научился доверять мешочку, постепенно научится доверять и вам, постарайтесь не упустить этого момента в жизни вашего малыша.

«Детство порой пройдет незаметно.

Оно вспорхнёт, промелькнёт, пролетит.

И след его растворится,

Но ты о нём забыть не спеши.

Однажды оно в глазах малыша

Твоего отразится.

Из потаённого кармашка твоей

Нежной души.»

Свешников О. С.