***Для родителей***

***«Как снять напряжение после детского сада»***

Дети устают в детском саду по разным ***причинам***. Поэтому и приёмы расслабления могут быть тоже различны.

* Наиболее распространенный источник напряжения – это ***публичность***. Поэтому хорошо, если после дня в детском саду ребёнок имеет возможность уединиться, побыть в отдельной комнате, за ширмой, в кукольном уголке и т.д. Не стоит слишком назойливо расспрашивать его о том, что происходило – он вспомнит и расскажет сам, когда отдохнёт.
* Ребёнок может и ***соскучиться по родителям***. Поэтому не следует, приведя его домой, сразу же бросаться к выполнению домашних дел. Пусть он посидит на коленях у взрослого, 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, поможет ему перейти на вечерний режим, ***перестроиться*** с детского сада на домашнюю обстановку. Будет лучше при этом, если вы не будете сопровождать это беседой с кем-нибудь из приятельниц или родителей других детей – как правило, дети очень ценят прогулки вдвоем.
* Если ребёнку предстоят ***дополнительные занятия***, то следует иметь в виду, что спортивные скорее способствуют перевозбуждению, 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 своим 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***.

