

РЕБЕНОК И ДЕТСКИЙ САД

Ребёнок пошёл в детский сад – и вы не можете его узнать: он становится неуправляемым, носится по квартире как метеор, скачет по диванам и кроватям, кричит, хохочет, легко срывается на слёзы... «Как подменили ребёнка! – сокрушаются родители. — Надо будет поговорить с воспитателем!» А в садике говорят: «Очень послушный мальчик!» или «Такая тихая, спокойная девочка!» Мама и папа удивляются. А зря!

Даже для самого общительного ребёнка детский сад – это стресс. Попробуйте провести несколько часов в большой шумной компании, — если вы спокойный и «негромкий» человек, у вас вскоре разболится голова, начнёт копиться раздражение, появится желание побыстрее уйти домой. А ваш малыш проводит в такой обстановке целый день, поэтому к вечеру бурлящее напряжение готово вырваться вместе со слезами, криками, капризами.

Что же могут сделать родители, чтобы помочь ребёнку снять дневной стресс? К сожалению, волшебного средства – одного для всех – не существует. Нужно учитывать индивидуальные особенности малыша: возраст, характер, темперамент.

Если ребёнок днём скован и робок, а вечером «навёрстывает упущенное», нужно помочь ему расслабиться, выговориться, но не допускать, чтобы он ещё больше возбудился.

Если ребёнок в садике «ураган», и дома никак не может остановиться, в силах родителей плавно, постепенно перевести энергию «в мирное русло». Хорошо заранее распланировать вечер так, чтобы ребёнок постепенно освобождался от накопившегося напряжения.

Один из лучших антистрессовых приёмов – игра. Она позволяет раскрепоститься, расслабиться. Постарайтесь соблюдать нехитрые правила. Во-первых, выбор – играть или не играть – всегда должен остаться за ребёнком. Возможно, он настолько устал, что захочет просто погулять или почитать. Во-вторых, вечерняя игра не должна быть шумной. Мерцание экрана телевизора усиливает раздражение и нагрузку на уставший мозг. Помогает справиться с дневным напряжением тёплая ванна и спокойные игры в воде: пускание мыльных пузырей, игры с губками, баночки разных размеров для переливания воды.