Как снять напряжение после детского сада.

Как бы хорошо не было ребенку в детском саду, он все равно устает от него. Малыша утомляют не только игры и занятия, но и постоянное присутствие большого количества людей. Поэтому бежать после сада на другие занятия – в музыкальную школу или на курсы подготовки к школе, нельзя. Такое напряжение нервной системы ребенок еще не в силах выдержать. Излишнее возбуждение проявится головной болью, беспокойным сном, апатией и усталостью, и как следствие, снижением иммунитета и болезнью. Если малыш уже занимается где-то, то лучше в эти дни забирать его из детского сада пораньше.

После дня, проведенного в детском саду, ребенку нужно отдохнуть. Не спеша пройтись по улице, поиграть во дворе. Не стоит сразу расспрашивать ребенка, о том, как он провел время. Ребенок сам расскажет об этом, когда захочет. А сейчас он переполнен впечатлениями и очень устал. Дома пусть малыш побудет в тишине, спокойно посидит в своей комнате, с игрушкой или книжкой, предоставьте ему спокойный выбор. Если ребенок очень скучал без вас, посидите с ним немного, приласкайте или просто поговорите. Пусть он ощутит вашу любовь. Кстати, вам тоже полезно такое расслабление после рабочего дня.

Хорошей психотерапией для ребенка может быть общение с домашними животными. Если вы приобщаете малыша к уходу за домашними питомцами, то реакция животных доставит ребенку множество положительных эмоций.

Предупреждайте перевозбуждение ребенка после детского сада. Излишняя суета, беготня, шумные игры, большое количество мультфильмов или компьютерных игр способны превратить спокойный вечер в детскую истерику. У детей дошкольного возраста нервное торможение недостаточно сформировано, поэтому ребенку сложно переключиться с бурных игр на спокойные. Чем дольше ребенок вечером бегает по детскому саду, когда его забирают, тем меньше у родителей возможностей провести душевный семейный вечер.

Создавая для ребенка дома комфортную психологическую обстановку, вы укрепите его нервную систему, наладите доверительные детско-родительские отношения и обеспечите состояние внутренней гармонии семьи.

*Мир вашему дому!*