

Вечерние игры.

Ребенок пошел в детский сад и вы не можете узнать своего малыша: он становится неуправляемым, носится по квартире, как метеор, скачет по диванам и кроватям, кричит, хохочет, легко срывается на слезы...

Даже для самого общительного ребенка детский сад – это стресс. Попробуйте провести несколько часов в большой шумной компании, - и у вас вскоре разболится голова, начнет опухать 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 ребенку снять дневной стресс? Сначала стоит внимательно понаблюдать за ребенком, поговорить с воспитателями, чтобы определить, какая именно помощь нужна вашей дочке или сыну. Если малыш днем скован и робок, а вечером «наверстывает упущенное», нужно ему помочь расслабиться, выговорится, но не допускать, чтобы он еще больше возбудился.

Если же ребенок и 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 ребенок постепенно освобождался от скопившегося напряжения, участвуя в жизни семьи, и вместе с тем чтобы у него оставалось время побыть наедине со своими мыслями и событиями дня.

Один из лучших антистрессовых приемов – игра. Она позволяет ребенку раскрепоститься, расслабиться. Постарайтесь соблюдать нехитрые правила. Во-первых, выбор – играть или не играть – должен всегда оставаться за ребенком. Во – вторых, «вечерняя игра» не должна быть шумной, сопровождаться беготней и криками.

Если днем ваш ребенок – «тихоня», а вечером – «дикарь», хорошо помогает снять напряжение и дать выход энергии игра «рвакля». Приготовьте ненужные газеты, журналы, бумаги и широкие ведро или корзину. Ребенок может рвать, мять, топтать бумагу, делать с ней все, что захочет, а потом бросать ее в корзину.

Малышу может понравиться прыгать на куче бумажек – они отлично пружинят.

Приглушив таким образом «лишнюю энергию», можно перейти к обычным домашним занятиям – почитать, посмотреть диафильм, порисовать. Даже если вам кажется, что занятий в садике недостаточно, постарайтесь снять с ребенка всю дополнительную нагрузку хотя бы на 1 месяц адаптации к детскому саду. Если позволяет время, гуляйте с ним на свежем воздухе – это идеальная возможность поговорить, обсудить события дня.

Попробуйте исключить телевизор из вечерних развлечений малыша. Мерцание экрана только усилит раздражение и нагрузку на уставший мозг.

Почти всем детям хорошо помогают справиться с дневным напряжением игры в воде. Наберите в ванну немного теплой воды, положите противоскользящий коврик, включите теплый верхний душ. Вся накипь дня – усталость, раздражение, напряжение – уйдет, «стечет» с малыша.

Создать атмосферу покоя и расслабления помогают и легкие, едва уловимые запахи. Теплый цитрусовый аромат хорошо освежает воздух, успокаивает, снимает нервное напряжение, отлично снимает стресс запах мяты – он хорошо освежает и бодрит. Но его лучше не использовать перед сном.

Перед укладыванием спать вы можете сделать ребенку расслабляющий массаж, послушать вместе мелодию, тихую мелодичную музыку, кассету с записями шума моря или звуков дождя. Вспомните все радости прошедшего дня, пофантазируйте, как может пройти следующий.

Каким бы замечательным ни был детский сад, какие бы профессионалы в нем не работали, никто не поможет вашему малышу лучше, чем вы. Если малыш будет твердо знать, что в конце шумного дня его ждет «тихая пристань», восемь часов в садике не покажутся ему такой оглушающей вечностью, и стресс отступит.