

Управление образования  
Администрации Сергиево - Посадского городского округа  
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад комбинированного вида №7»  
141300 Московская область, город Сергиев Посад  
улица Птицеградская дом 6 "а"  
телефон 551 - 69 - 77

# **Консультация для родителей**

## **«Как снять напряжение у ребенка»**

**Воспитатель:  
Шкретий Т.А.**

г. Сергиев Посад, 2020 г.

Ваш ребенок пришел из детского сада без настроения, уставшим и раздражительным? Дети устают в детском саду по разным причинам. Не все родители знают, что малышу надо помочь расслабиться. Выбирая приемы расслабления, помните, что дети устают в детском саду по разным причинам. В связи с этим методы поднятия настроения и расслабления могут быть различными.

Ведь даже самый спокойный и коммуникабельный ребенок испытывает стресс! Безусловно, для ребенка уже облегчение, что вы пришли за ним и сейчас пойдете домой. Но напряжение не исчезает просто так.

## **7 рекомендаций как снять напряжение у ребенка после детского сада:**

**1. Наиболее распространенный источник напряжения – это публичность, присутствие большого количества чужих людей вокруг.** Хорошо, если после садика вы не поведете ребенка в людное место. Целый день он провел среди других детишек в шумной обстановке. Сейчас ему нужно уединиться.

**2. Ребенок может соскучиться и по родителям – поэтому не следует, приведя, его домой, сразу же бросаться к выполнению домашних дел.** Приведя ребенка домой, побудьте с ним, ему очень нужно ваше внимание. Обнимете его крепко, поговорите с малышом или поиграйте в его любимую игру.

**3. После сада не спешите домой, пройдите с малышом.** Он гулял в саду, но прогулка после сада с мамой или папой - это совсем другое! И свежий воздух очень нужен и вам и малышу.

**4. Понаблюдайте за ребенком – к чему он инстинктивно стремится, возвращаясь, домой.** Это либо музыка, домашние животные, аквариум, игрушки, брат или сестра, книги всё это является для него источником стихийной психотерапии. Пусть дома ребенок занимается тем, чем пожелает,

не настаивайте на своем. Выбирая то или иное занятие ребенок снимает напряжение. Для него это источник расслабления.

**5. Один из лучших антистрессовых приемов – игра.** Она позволяет ребенку раскрепоститься и расслабиться. Постарайтесь соблюдать несколько нехитрых правил:

Во-первых, выбор – играть или не играть должен оставаться всегда за ребенком. Возможно, как раз сегодня он настолько устал, что захочет просто погулять или почитать. Во-вторых, вечерняя игра не должна быть шумной, сопровождаться беготней и криками.

Хорошо помогает снять напряжение тот же метод, с помощью которого вы избавлялись от страха - порвать бумагу или нарисовать то, что тревожит, помять, порвать, выбросить. Дайте ребенку ненужную бумагу, сделайте из нее, например, "снег", мелко-мелко порвав ее! Малыш с удовольствием поиграет в эту игру. Особенно это хорошо для детишек, которые вечером очень активные.

**6. Почти всем детям хорошо помогают справиться с напряжением игры с водой.** Практически всех детей расслабляют водные процедуры с пеной и мыльными пузырями. Но будьте внимательны, всё же некоторых детей эта процедура может возбудить.

**7. Попробуйте исключить телевизор и компьютер из вечерних развлечений малыша.** Мерцание экрана только усилит раздражение и нагрузку на уставший мозг. Исключение может сделать для «Спокойной ночи малыши», это передача идет в одно и тоже время и может стать частью «ритуала» отхода ко сну. Лучше посмотреть книги и рассказать малышу сказку.

Каким бы замечательным ни был детский сад, какие профессионалы в нем не работали, никто не поможет вашему ребенку лучше, чем вы. Если малыш будет твердо знать, что в конце шумного дня его ждет «тихая пристань», 8 часов в садике не покажутся ему вечностью и стресс отступит.