

Как снять напряжение у ребенка после дня в детском саду.

Ваш ребенок пришел из детского сада без настроения, уставший и раздражительный? 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.

- Наиболее распространенный источник напряжения - это присутствие большого количества чужих людей вокруг. Хорошо, если после дня, проведенного в детском саду, ребенок имеет возможность уединиться, побыть в отдельной комнате, за ширмой, в уголке с куклами или машинками.

- Не надо слишком назойливо расспрашивать малыша о том, что происходило в детском саду. Он вспомнит и расскажет сам, когда отдохнет.

- Возможно, он просто соскучился по вам, поэтому по возвращении домой не следует сразу же приниматься за выполнение домашних дел. Пусть ребенок посидит у вас на коленях. Не жалейте ласки для своего малыша!

- Понаблюдайте за своим ребенком: то, к чему он стремится, вернувшись домой (музыка, аквариум, книжка, животные, близкие родственники), - это и будет источником стихийной психотерапии.

