

## Консультация для родителей:

### «Как снять напряжение ребенка»

Находясь в детском саду целый день, дети устают по разным причинам. Поэтому, хорошо, когда вернувшись домой, ребенок имеет возможность уединиться, поиграть в отдельной комнате, за ширмой, в кукольном уголке, под столом и т.п. Не надо слишком назойливо расспрашивать ребенка о том, что с ним происходило в детском саду. Он сам расскажет Вам об этом, когда отдохнет.

Постарайтесь не слишком спешить, забирая ребенка домой, - небольшая прогулка неторопливым шагом по окрестным дворам позволит ему перестроиться на вечерний режим. Будет лучше, если на подобные гулянья вы не будете приглашать своих приятельниц или родителей других детей. Дети очень ценят именно прогулки вдвоем.

Если ребенку предстоят дополнительные занятия, то следует иметь в виду, что спортивные скорее способствуют перевозбуждению, а расслабляют спокойные занятия типа рукоделия, моделирования, ручного труда. Музыкальная школа – это тоже большая нагрузка для ребенка, склонного к перевозбуждению.

Ребенок может соскучиться и по родителям – поэтому не следует, переступив порог дома, сразу же бросаться к выполнению домашних дел. Пусть ваш малыш посидит у вас на коленях, пусть он расслабится от ваших прикосновений. Не пожалейте времени для того, чтобы побыть с ним вдвоем, почитать или поиграть.

Понаблюдайте за собственным ребенком – к чему он стремится, возвращаясь домой (будь то музыка, домашние животные, аквариум, брат или сестра, книга), именно это и является для него источником стихийной психотерапии.



Педагог-психолог Попова Ю.В.