Чтобы сад был в радость!

Ребенок пошел в детский сад - и вы не можете узнать своего малыша. Он становится неуправляемым: носится по квартире как метеор, скачет по диванам, кричит, хохочет, легко срывается на слезы... В садике вас уверяют, что ваш ребенок тихий и спокойный. Однако по возвращении домой, его словно подменяют. Вы не можете понять, что же случилось? Вы удивлены? И зря!



Как помочь ребенку пережить стресс?

Даже для самого общительного ребенка детский сад - это стресс. Проведите несколько часов в большой шумной компании, - и если вы относительно спокойный человек, у вас вскоре разболится голова, появится раздражение, и вы захотите побыстрее уйти домой. А ваш малыш проводит в такой обстановке целый день! Поэтому к вечеру напряжение готово вырваться наружу вместе со слезами, криками и капризами. Как же помочь вашему ребенку снять дневной стресс? К сожалению, единого средства не существует. Необходимо учитывать индивидуальные особенности ребенка: возраст, характер, темперамент.

Для начала внимательно понаблюдайте за ребенком, поговорите с воспитателями, чтобы определить, какая именно помощь нужна вашему чаду. Если малыш днем скован и робок, а вечером "наверстывает упущенное", нужно помочь ему расслабиться, выговориться, и не допускать, чтобы он еще больше возбудился. Если же ребенок и в садике носится как ураган и дома никак не может остановиться, постепенно переведите энергию "в мирное русло". Попробуйте заранее распланировать вечер так, чтобы ребенок постепенно освобождался от скопившегося напряжения, участвуя в жизни семьи, и вместе с тем чтобы у него осталось время побыть наедине со своими мыслями и осмыслить события прошедшего дня.



Один из лучших антистрессовых приемов - игра. Она позволяет ребенку раскрепоститься, расслабиться. Постарайтесь соблюдать несколько нехитрых правил. Во-первых, выбор - играть или не играть - должен всегда оставаться 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. Например, можно вместе посмотреть диафильм, собрать конструктор или мозаику, порисовать или заняться лепкой. Постарайтесь, чтобы малыш как можно больше времени проводил на свежем воздухе. Если позволяет время, гуляйте вместе с ним - это идеальная возможность поговорить с сыном или дочкой, обсудить события дня. Не стоит откладывать этот разговор на "перед сном". Если произошло что-то неприятное или тревожащее вашего ребенка, не допускайте, чтобы это давило на него целый вечер. Попробуйте исключить телевизор из вечерних развлечений малыша. Мерцание экрана только усилит раздражение и нагрузку на уставший мозг. Это также относится и к компьютеру. Исключение можно сделать для передачи "Спокойной ночи, малыши!", - она идет в одно и то же время и может стать частью "ритуала" отхода ко сну.



Почти всем детям хорошо помогают снять напряжение игры в воде. Они должны быть нешумными, спокойными. Вы можете пускать с малышом мыльные пузыри, отправляться в дальнее плаванье вместе с игрушечным корабликом, устроить ребенку дождик из душа, просто дать две-три баночки, - и пусть переливает воду туда-сюда. Вид и звук льющейся воды действует умиротворяюще. Через 15-20 минут ребенок будет готов идти в кровать. Перед сном вы можете сделать малышу расслабляющий массаж, послушать вместе тихую мелодичную музыку. Это окончательно успокоит вашего ребенка.

Каким бы замечательным ни был детский сад, какие бы профессиональные воспитатели в нем ни работали, никто не поможет вашему ребенку лучше, чем вы. Если малыш будет твердо знать, что в конце шумного дня его ждут родной дом и любящие родители, ему будет легче провести восемь часов в детском саду и не получить сильного стресса.

