# КАК СНЯТЬ НАПРЯЖЕНИЕ ПОСЛЕ ДЕТСКОГО САДА

Дети устают в детском саду по разным причинам, поэтому и приемы расслабления могут быть тоже различны.

Наиболее распространенный источник напряжения – это публичность, присутствие большого количества чужих людей вокруг. Поэтому хорошо, если после дня в детском саду ребенок имеет возможность уединиться, побыть в отдельной комнате, за ширмой, в кукольном уголке и т.д. Не надо слишком назойливо расспрашивать его о том, что происходило – он вспомнит и расскажет сам, когда отдохнет.

Ребенок может соскучиться и по родителям – поэтому не следует, приведя его домой, сразу же бросаться к выполнению домашних дел. Пусть он посидит на коленях у взрослого, пусть расслабится от прикосновений. Не пожалейте немного времени для того, чтобы побыть с ним вдвоем, почитать или поиграть.

Постарайтесь не слишком спешить, забирая ребенка домой – небольшой круг, совершенный по окрестным дворам, позволит ему перейти на вечерний режим, перестроиться с детского сада на домашнюю обстановку. Будет лучше при этом, если вы не будете сопровождать это беседой с кем-либо из приятельниц или родителей других детей – как правило, дети очень ценят прогулки вдвоем.

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

А лучше всего понаблюдать за собственным ребенком – к чему он инстинктивно стремится, возвращаясь домой (будь то музыка, домашние животные, аквариум, брат или сестра, книги) – то и является для него источником стихийной психотерапии.

# Памятка родителям

- От того, как родители разбудят ребёнка, зависит его психологический настрой на весь день.
- Время ночного отдыха для каждого сугубо индивидуально. Показатель один: ребёнок должен выспаться и легко проснуться к тому времени, когда вы его будите.
- Если у вас есть возможность погулять с ребёнком, не упускайте её.Совместные прогулки -это общение,ненавязчивые советы, наблюдения за окружающей средой.
- Научитесь встречать детей после их пребывания в дошкольном учреждении. Не стоит первым задавать вопрос: «Что ты сегодня кушал?» - лучше задайте нейтральные вопросы: «Что было интересного в садике?», «Чем занимался?», «Как твои успехи?» и т.п.
- Радуйтесь успехам ребёнка. Не раздражайтесь в момент его временных неудач.Терпеливо, с интересом слушайте рассказы ребёнка о событиях в его жизни.
- Ребёнок должен чувствовать, что он любим. Необходимо исключить из общения окрики, грубые интонации.
- Создайте в семье атмосферу радости, любви и уважения!

## Родителям на заметку

Если:

– ребенка постоянно критикуют, он учится ненавидеть;

– ребенка высмеивают, он становится замкнутым;

– ребенка хвалят, он учится быть благородным;

– ребенка поддерживают, он учится ценить себя;

– ребенок растет в упреках, он учится жить с чувством вины;

– ребенок растет в терпимости, он учится понимать других;

– ребенок растет в честности, он учится быть справедливым;

– ребенок растет в безопасности, он учится верить в людей;

– ребенок живет во вражде, он учится быть агрессивным;

– ребенок живет в понимании и дружелюбии, он учится находить любовь в этом мире.

**Родители, любите своих детей!**

# СЕКРЕТЫ ВОСПИТАНИЯ ВЕЖЛИВОГО РЕБЕНКА

**Ваш ребенок будет вежлив и воспитан, если Вы, уважаемые родители:**

- Ведете себя деликатно по отношению к окружающим, в том числе к своим детям.
- Никогда не оскорбляете человеческого достоинства сына или дочери, не кричите на ребенка, не говорите при нем грубых слов, ни в коем случае не применяете в качестве воспитательной меры физические наказания.
- Не делаете бесконечных замечаний по пустячным поводам; где это возможно, поощряете самостоятельность ребенка.
- Предъявляете к детям единые требования.

Если кто-то из взрослых не согласен с замечаниями другого, то обсуждаете это в отсутствии ребенка.

- Уважаете достоинство маленького человека, исключив из речи выражения: «Ты еще мал»; «Ты еще этого не понимаешь»; «Тебе еще рано».
- Не забываете говорить ребенку «Доброе утро», «Спокойной ночи», «Благодарю за помощь».
- Правила культурного поведения прививаете детям систематически, а не от случая к случаю.

РОДИТЕЛЯМ НА ЗАМЕТКУ

# ПРИЗНАКИ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО НАПРЯЖЕНИЯ У ДЕТЕЙ

1. Трудность засыпания и беспокойный сон.
2. Усталость после нагрузки, которая совсем недавно ребенка не утомляла.
3. Беспричинная обидчивость, плаксивость или, наоборот, повышенная агрессивность.
4. Рассеянность, невнимательность.
5. Беспокойство, непоседливость.
6. Отсутствие уверенности в себе, которое выражается в том, что ребенок все чаще ищет одобрения у взрослых, буквально жмется к ним.
7. Проявление упрямства.
8. Постоянно сосет палец, жует что-нибудь , слишком жадно, без разбора ест, заглатывая при этом пищу.
9. Боязнь контактов, стремление к уединению , отказ участвовать в играх сверстников (часто ребенок бесцельно бродит по групповой комнате, не находя себе занятия).
10. Игра с половыми органами.
11. Подергивание плечами, качание головой , дрожание рук.
12. Снижение массы тела или, наоборот  резкая прибавка в весе.
13. Повышенная тревожность.
14. Дневное и ночное недержание мочи, которого ранее не наблюдалось.

ВСЕ  ЭТИ ПРИЗНАКИ МОГУТ ГОВОРИТЬ О ТОМ, ЧТО РЕБЕНОК НАХОДИТСЯ В СОСТОЯНИИ  ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО НАПРЯЖЕНИЯ, ТОЛЬКО В ТОМ СЛУЧАЕ, ЕСЛИ ОНИ НЕ НАБЛЮДАЛИСЬ РАНЕЕ