

Как снять эмоциональное напряжение у ребенка после детского сада?

У любого современного дошкольника бывает эмоциональный «перегруз» или психоэмоциональное напряжение. Оно может быть вызвано разными причинами: «нездоровая» обстановка в семье, большая загруженность кружковой деятельностью, спортивными секциями, посещение детского сада.

Организм дошкольника только учится адаптироваться к сложностям современного мира и часто детям бывает трудно справиться со своими эмоциями. И мы, взрослые, родители и педагоги должны помочь детям разрядить эмоциональное напряжение.

Разберем подробнее эмоциональное напряжение после детского сада. Ребенок вечером может истерить, быть гиперактивным, плаксивым, проявлять беспокойство и тревожность; часто проявляются проблемы с засыпанием. Порой родители не понимают, что происходит с их чадом, и начинают паниковать, чем усугубляют ситуацию. Таким поведением ребенок пытается освободиться от тяжелых оков, строгого рамок воспитания и режима детского сада, а иногда и выплеснуть всю накопившуюся агрессию.

Для любого ребенка детский сад это стресс. Родители могут помочь своему ребенку снять эмоциональное напряжение!

Способы разрядки могут различны и всегда нужно учитывать индивидуальные особенности ребенка: возраст, характер, темперамент. Определенно, нужно внимательно понаблюдать за ребенком, побеседовать с воспитателями и определить, какая помощь нужна именно вашему ребенку. Если ребенок днем скован и робок, а вечером «наверстывает» упущенное, то нужно помочь ему расслабиться, выговориться, но не допускать перевозбуждения.

Если же ребенок и в детском саду «сорви голова», и дома никак не может остановиться, то рекомендуется плавно перевести его энергию в мирное русло (спокойные игры).

Самое главное необходимо грамотно 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 событиями дня. Дети устают в детском саду по разным причинам, поэтому и приемы расслабления могут быть тоже различными.

Самая распространенная причина напряжения – присутствие большого количества чужих людей вокруг.

Если у ребенка дома, после продолжительного дня в детском саду, есть возможность уединиться, побыть одному (в комнате, за ширмой, в домике), то это отличная возможность разрядиться. Не стоит слишком назойливо расспрашивать малыша о том, что происходило в течение дня – если захочет, то он вспомнит и расскажет сам, когда отдохнет. Ограничьте посещение общественных мест, приглашение гостей в дом. Конфликты в семье могут дать чрезмерную нагрузку на нервную систему, и малыш не успеет восстановиться.

Ребенок за день успевает соскучиться по родителям.

После проведенного дня в детском саду, рекомендуется уделить больше внимание своему ребенку. Пусть он посидит на коленях у взрослого, расслабиться от прикосновений. Не пожалейте немного времени побыть с ним вдвоем.

После проведенного дня в детском саду, будет полезна прогулка на свежем воздухе.

Небольшая прогулка позволит ребенку перейти в вечерний режим, перестроиться с детского сада на домашнюю обстановку. Сопровождайте прогулку увлекательной беседой или игрой в слова. Будет лучше при этом, если вы с ребенком будете наедине - как правило, дети очень ценят прогулки вдвоем с мамой или папой.

Проведите анализ – по возвращении домой, к чему ребенок стремиться быстрее.

Это либо музыка, домашние животные, аквариум, игрушки, брат или сестра, книги всё это является для него источником стихийной психотерапии. Не ограничивайте контакт ребенка с такими объектами.

Самый лучший способ снять напряжение - игра

Если вы будете соблюдать несколько правил, то игра позволит ребенку раскрепоститься и расслабиться.

1. Выбор – играть или не играть должен оставаться всегда за ребенком. Возможно, как раз сегодня он настолько устал, что захочет просто погулять или почитать.
2. Вечерняя игра не должна быть тихой и спокойной, исключая бег и крики.
3. Если днём ваш ребенок – «тихоня», а вечером – «дикарь», хорошо помогает снять напряжение и даст выход деструктивной энергии игра «Рвакля». Приготовьте ненужные газеты, журналы, бумаги и широкое ведро или корзину. Ребенок может рвать, мять, топтать бумагу, вообще делать с ней что угодно, а потом бросать ее в корзину.
4. Если ребенок и в садике ни на минуту не присел, и дома никак не остановиться, ему помогут игры с постепенным снижением физической нагрузки, не содержащие при этом элемента соревнования. Предложите ребенку игры на сортировку: цвет, форма, размер; пазлы, мозаика. Игра «волшебный мешочек» поможет заинтересовать ребенка. В мешочке могут находиться различные предметы, и ребенок на ощупь будет определять предмет. Так же в мешочке могут быть записки, на которых будут прописаны варианты проведения вечера: «Давай, почитаем?», «Поможем папе?»...

Всем детям хорошо помогают справиться с напряжением игры с водой.

Наберите ванную с теплой, комфортной для ребенка, водой. Включите теплый высокий душ. Игры в воде должны быть нешумными и спокойными. Вы можете пускать мыльные пузыри, играть с губками: смотреть, как они впитывают и отдают воду, устроить ребенку «дождик» из губки, превратить их в кораблики или в дельфинов; просто дать 2-3 баночки, и пусть переливает водичку. Вид и звук струящейся воды умиротворяет, и через 15-20 минут ребенок будет готов ко сну.

Рекомендуется 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. Перед сном вы можете сделать малышу расслабляющий массаж, послушать вместе спокойную музыку: шум моря или звуки дождя. Вспомните все радости прошедшего дня, пофантазируйте, как может пройти следующий день.

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.