

Что такое детский сад.

Даже для самого общительного ребенка детский сад - это стресс. Проведите несколько часов в большой шумной компании, - и если вы спокойный человек, у вас вскоре разболится голова, появится раздражение, и вы захотите быстрее 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?

Для начала 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.

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.

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. Перед сном вы можете сделать малышу расслабляющий массаж, послушать вместе 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.