

## Вечерние игры с ребенком дома



Ребенок пошел в детский сад, и вы не можете узнать своего малыша: он становится неуправляемым, носится по квартире как метеор, скачет по диванам, кричит и хохочет, легко срывается на слезы. Как подменили ребенка - расстраиваются родители, нужно поговорить с воспитателем! А в детском саду говорят: «Какой послушный ребенок!»

Мама и папа удивляются. А зря! Даже для самого общительного ребенка детский сад - это стресс.

Что же могут сделать родители, чтобы помочь ребенку снять дневной стресс?

Во многом это зависит от вашего малыша, его индивидуальных особенностей, поговорите с воспитательницей и если ребенок днем робок и скован, а вечером - как ураган, ему нужно помочь расслабиться, выговориться, но не допускать, чтобы он еще больше возбудился. Если же ребенок и в садике возбужден, и дома никак не может остановиться, в силах родителей плавно, постепенно перевести энергию в «мирное русло». Хорошо заранее спланировать свой вечер так, чтобы ребенок постепенно освобождался от скопившегося напряжения, участвуя в жизни семьи. Один из лучших антистрессовых приемов - игра. Она позволяет ребенку раскрепоститься, расслабиться. Постарайтесь соблюдать несколько нехитрых правил.

Во - первых, выбор - играть или не играть - всегда должен оставаться за ребенком. Возможно, как раз сегодня он настолько устал, что захочет просто погулять.

Во - вторых - «вечерняя игра» не должна быть шумной, сопровождаться беготней и криками.

Если днем ваш ребенок - «тихоня», а вечером - «дикарь», помогает снять напряжение и дать выход энергии игра «Рвакля».

Приготовьте ненужные газеты, журналы, бумаги и широкое ведро или корзину. Ребенок может рвать, мять, топтать бумагу, в

общем, делать с ней все, что ему заблагоросудится, а потом бросать в корзину.

Если ваш малыш и в садике и дома ни на минуту не присел, ему помогут остановиться игры с постепенным снижением физической нагрузки, не содержащие при этом элемента соревнования. Это игра « Грибник». Предложите ребенку расставить кегли или небольшие игрушки в произвольном порядке на небольшом расстоянии друг от друга. Если у вас дома есть спортивный комплекс, игрушки можно развесить на нем. Затем попросите ребенка закрыть глаза и по памяти собрать все предметы- « грибы» - в корзину. Собранные « грибы» можно сортировать по цвету, форме, размеру...

Приглушив таким образом « лишнюю» энергию, можно перейти к обычным домашним занятиям - почитать, потанцевать, посмотреть мультфильм.

Если вам позволяет время, гуляйте вместе с ним - это идеальная возможность поговорить с сыном или дочкой, обсудив события дня.

Почти всем детям хорошо помогают справиться с дневным напряжением игры в воде. Наберите в ванную немного теплой воды, включите душ и вся накипь дня - уйдет, стечет с вашего малыша. Вы можете пускать мыльные пузыри, играть с губками, просто переливать водичку туда – сюда. Вид и звук льющейся воды действует умиротворяющее, через 15-20 минут ребенок будет готов идти в кровать.

Создать атмосферу покоя и расслабиться помогают и легкие, едва уловимые запахи, теплый цитрусовый аромат освежает воздух, успокаивает, снимает нервное напряжение.

Можно изготовить для ребенка симпатичную подушку, в которую следует поместить корень валерьяны или веточки мяты или мелиссы - это поможет малышу спать спокойнее.

Перед сном вы можете сделать малышу расслабляющий массаж, послушать вместе тихую мелодичную музыку, кассету с записями шума моря, звуков дождя.

Вспомните все радости прошедшего дня, пофантазируйте, как может пройти следующий.

Каким бы замечательным ни был детский сад, какие бы профессионалами 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», то долгие часы пребывания в садике не покажутся ему такой оглушающей вечностью и стресс отступит.

