

Способы снять напряжение после детского сада

В период привыкания к детскому саду ребенок испытывает целую гамму эмоций, что может приводить к стрессу и нарастанию напряжения.

Именно поэтому, после встречи с близким человеком, который пришёл его забирать, ребенок, наконец-то расслабившись, может заплакать или даже устроить истерику.

Чтобы ребенку (и родителям) было легче справиться с напряжением, попробуйте использовать некоторые из предложенных методов, которые можно применять после возвращения домой:

- * Предложите переливать жидкость или пересыпать песок (манку) из одной ёмкости в другу.
- * Дайте произвольно порисовать пальчиковыми или акварельными красками (широкой кистью)
- * Дайте поиграть с кинетическим песком, мягким пластилином или жвачкой для рук (да, такая есть 😊)
- * Помните, порвите бумагу
- * Стройте башни из кубиков и позволяйте их разрушить
- * Ловите и лопайте мыльные пузыри
- * Поиграйте с водой, вода оказывает отличный успокаивающий эффект. Можно поиграть прямо в ванне. Разнообразить процесс можно губками, ёмкостями, шприцами, пипетками, ложками и т.д. Пусть ребенок переливает воду, выжимает и т.д.
- * Сделайте ребенку массаж перед сном
- * Дайте ребенку побыть одному в тишине некоторое время, если требуется. Не отвлекайте его постоянно. Вокруг него итак происходило очень много событий. И было шумно на протяжении всего пребывания в детском саду. Возможно, ему требуется отдохнуть от этого шума. Для этого в комнате можно поставить палатку или картонный домик, в котором он может уединиться и заняться своими делами 😊

