

## Как снять напряжение после детского сада

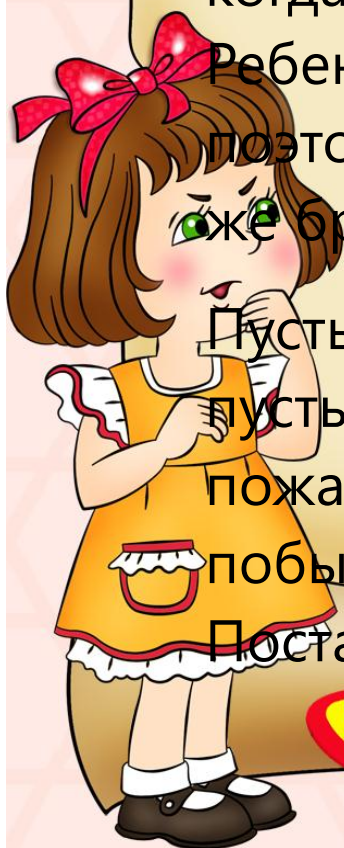
Дети устают в детском саду по разным причинам, поэтому и приемы расслабления могут быть тоже различны.

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. Не надо слишком назойливо расспрашивать его о том, что происходило—он вспомнит и расскажет сам, когда отдохнет.

Ребенок может соскучиться 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, 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.

Лучше понаблюдать за ребенком в какие игры он предпочитает играть придя домой.

**Желаем удачи!**

