

Как снять эмоциональное напряжение у ребенка. (консультация родителям от психолога)

Почему поведение ребенка ухудшается после проведенного дня в детском саду?

*Мальчишка, девчонка, дошкольник, малыш!
Мы рады, что в садик ты утром спешишь!
Послушный, проказник, ты разный всегда –
Подвижный, тихоня, болтун, егоза,
Драчун, забияка, зазнайка, ворчун,
Весёлый и грустный, помощник, молчун.
Ангелочек иль чертёнок?
Ты для нас всё равно - идеальный ребёнок!*

Часто характер детей резко меняется по возвращении из детского сада. Тихий и спокойный ребенок, придя домой вдруг становится *маленьким проказником*. Он часами бегает по квартире, прыгает по кроватям, дивану, кричит и шумит. Таким образом, ребенок пытается освободиться от оков, воспитания и режима, *выплеснуть* накопившуюся за день *энергию*.

В детском саду многие дети ведут себя так, как от них *ожидают взрослые*. Они послушные, вежливые, приветливые, самостоятельные, стремятся к общественному уважению. А дома можно расслабиться - устроить праздник непослушания, безобразничать, отдыхать от тяжелой социальной роли "хорошего ребенка". Расслабляясь, дети *"отпускают"* свои переживания.

Если психологической разрядки не будет, состояние ребенка может только усугубиться:

- *снизится иммунитет;*
- *начнутся проблемы со сном;*
- *ухудшится общее самочувствие.*

Как помочь ребенку снять напряжение?

- Пораньше заберите ребенка из д/с, чтобы *погулять* на свежем воздухе.
- Создайте в доме тихую и *спокойную* обстановку, не кричите на ребенка, не наказывайте за «плохое поведение».
- Направьте его поток энергии в *мирное* русло (помощь семье).
- Предложите ребенку выплеснуть агрессию на *боксерской* груше или *подушке*. Пусть бьет или прыгает сколько угодно.
- Дайте ему цветные *карандаши* и бумагу (раскраску) - пусть попробует передать цветом свои чувства.

- Работа с мягким **пластилином**, кинестетическим песком, соленым тестом, дает возможность отреагировать свои чувства, сменить плохое настроение на хорошее.
- Помогите ему расслабиться, **выговориться**, не допускайте, чтобы он еще больше возбудился.
- Выполните вместе с ним релаксационное упражнение **«Дудочка»**: возьмите в руки воображаемую дудочку, сделайте глубокий вдох через нос, вытяните губы трубочкой и произнесите длинный звук «у-у-у».
- Одно из лучших средств для снятия стресса – **игра**. Отдайте предпочтение спокойным играм.
- Вечерних бунтарей привлечет игра со смешным названием **«Рвакля»**. Вам понадобится ненужная бумага – газеты, журналы и ведро. Предоставьте ребенку свободу – делать с этими бумажками все, что угодно – **рвать, мять, топтать, кидать в корзину**.
- Юного непоседу можно успокоить игрой с постепенным снижением физической нагрузки и предложить сыграть в **«Грибника»**. Пускай ребенок расставит любимые игрушки в произвольном порядке, а потом попробует собрать их в корзину. Собранные «грибы» можно сортировать **по размеру, форме или цвету**.
- Общение с домашним **питомцем** – источник психотерапии для ребенка.
- **Ванная** — отличный способ расслабиться и снять напряжение. Детская леечка или несколько обыкновенных баночек – лучший инвентарь для интересных и развивающих игр. Вид и звук льющейся воды действует успокаивающе и уже через 15-20 минут ребенок будет готов идти в кровать.
- Просмотр детской передачи **«Спокойной ночи, малыши!»**, может стать частью «ритуала» отхода ко сну.
- Сделайте малышу расслабляющий **массаж**.
- Послушайте вместе тихую мелодичную **музыку**: шум моря, звуки дождя и т.д.
- Легкие, едва уловимые **запахи** создадут атмосферу покоя. Положите в детскую подушку небольшой холщовый мешочек с корнем валерианы и ребенок будет спать спокойно.