

КАК СНЯТЬ НАПРЯЖЕНИЯ ПОСЛЕ ДЕТСКОГО САДА?

Дети устают в детском саду по разным причинам, поэтому очень важно, чтобы ребенок умел расслабиться, приемы расслабления могут быть разные.

1. Самый распространенный источник напряжения — это публичность, присутствие большого количества чужих людей вокруг. Пусть ребенок, придя домой, будет иметь возможность уединиться, побыть в отдельной комнате, за ширмой, в кукольном уголке.
2. Ребенок может соскучиться и по вам, дорогие родители — поэтому не следует, приведя домой ребенка, сразу же бросаться к выполнению домашних дел. Поиграйте, поговорите, почитайте с ребенком вдвоем.
3. Постарайтесь не слишком спешить, забирая ребенка, домой — небольшая прогулка, позволит ребенку перейти на вечерний режим, перестроиться с детского сада на домашнюю обстановку.
4. Если ребенку предстоят дополнительные занятия, то следует иметь в виду, что это тоже нагрузка на ребенка, не стоит перезагружать ребенка занятиями.

А лучше всего понаблюдать за собственным ребенком — к чему он инстинктивно стремится, возвращаясь, домой (будь то музыка, домашние животные, аквариум, брат или сестра, книги) — то и является для него источником психотерапии.

Группа «Я — воспитатель»: <https://vk.com/yavosp>

Дополнительные материалы для воспитателей по подписке: <https://vk.com/donut/yavosp>

[Источник](#)