

Консультация для родителей

Игры, помогающие ребёнку справиться со стрессом.

Ребёнок пошёл в детский сад – и вы не можете узнать своего малыша: он становится неуправляемым, носится по квартире как метеор, скачет по диванам и кроватям, кричит, хохочет, легко срывается на слёзы. «Как подменили ребёнка! -сокрушаются родители- надо будет поговорить с воспитателем». А в садике говорят: «Очень послушный мальчик!» или «Такая тихая, спокойная девочка!» Мама и папа удивляются. А зря!

Даже для самого общительного ребёнка детский сад – это стресс. Попробуйте провести несколько часов в большой и шумной компании, - и если вы спокойный и «негромкий» человек, у вас вскоре разболится голова, начнёт копиться раздражение, появится желание побыстрее уйти домой. А ваш малыш проводит в такой обстановке целый день, поэтому к вечеру бурлящее напряжение готово вырваться вместе со слезами, криками, капризами.

Что же могут сделать родители, чтобы помочь ребёнку снять дневной стресс? К сожалению, волшебного средства- одного для всех – не существует. Всегда нужно учитывать индивидуальные особенности маленького человека: возраст, характер, темперамент.

Сначала стоит внимательно понаблюдать за ребёнком, поговорить с воспитателем, чтобы определить какая именно помощь нужна вашему сыну или дочке. Если малыш днём скован и робок, а вечером «навёрстывает упущенное», нужно помочь ему расслабиться, выговориться, но не допускать, чтобы он ещё больше возбудился.

Если же ребёнок и в садике –«ураган», и дома никак не может остановиться, в силах родителей плавно, постепенно перевести энергию «в мирное русло». Хорошо заранее распланировать вечер так, чтобы ребёнок постепенно освобождался от скопившегося напряжения, участвуя в жизни семьи, и вместе с тем, чтобы у него осталось время побыть наедине со своими мыслями и событиями дня.

Один из лучших антистрессовых приёмов – игра. Она позволяет ребёнку раскрепоститься, расслабиться. Постарайтесь соблюдать несколько нехитрых правил. Во-первых, выбор – играть или не играть –должен всегда оставаться за ребёнком. Возможно, как раз сегодня он настолько устал, что захочет просто погулять или почитать. Во-вторых, «вечерняя» игра не должна быть шумной, сопровождаться беготнёй или криками.

Если днём ваш ребёнок- «тихоня», а вечером-«дикарь», хорошо помогает снять напряжение и дать выход деструктивной энергии игра

«РВАКЛЯ»



Приготовьте ненужные газеты, журналы, бумаги и широкое ведро или корзину. Ребёнок может рвать, мять, топтать бумагу, в общем делать с ней всё, что захочет, а потом бросать его в корзину. Малышу может понравиться прыгать на куче бумажек- они отлично пружинят.

Если ребёнок и в садике ни на минутку не присел, и дома никак не остановится, ему помогут игры с постепенным снижением физической нагрузки, не содержащие при этом элемента соревнования.

Одной из таких игр является

«ГРИБНИК»



Предложите ребёнку расставить кегли или небольшие игрушки в произвольном порядке на небольшом расстоянии друг от друга. Если у вас дома есть спортивный комплекс, то игрушки можно развесить на нём.

Затем попросите его закрыть глаза и по памяти собрать все предметы – «грибы» - в корзину. Собранные грибы можно сортировать по цвету, форме, размеру...



Попробуйте исключить телевизор из вечерних развлечений малыша. Мерцание экрана только усилит раздражение и нагрузку на уставший мозг. Исключение можно сделать для «Спокойной ночи, малыши.» - эта передача идёт в одно и тоже время и может стать частью «ритуала» отхода ко сну.

Почти всем детям хорошо помогают справиться с дневным напряжением **игры в воде.**



Наберите в ванну немного тёплой воды, положите противоскользящий коврик, включите тёплый высокий душ. Вся накопленная за день усталость, раздражение, напряжение уйдёт, «стечёт» с малыша. Игры в воде подчиняются общему правилу, - они должны быть не шумными, спокойными. Вы можете пускать мыльные пузыри (попросите

ребёнка выдуть большущий шар и малюсенький пузырик), играть с губками (смотреть, как они впитывают и отдают воду, устроить ребёнку дождик из губки, превратить их в кораблики или дельфинов), просто дать 2-3 баночки, - пусть переливает водичку туда-сюда. Вид и звук льющейся воды действуют умиротворяюще, - через 15-20 минут ребёнок будет готов идти в кровать.

Перед сном вы можете сделать малышу расслабляющий массаж, послушать вместе тихую мелодичную музыку, диск с записями моря или звуков дождя. Вспомните все радости прошедшего дня, пофантазируйте, как может пройти следующий.



Каким бы замечательным не был детский сад, какие бы профессионалы в нём ни работали, никто не поможет вашему ребёнку лучше, чем вы.

Подготовила воспитатель группы №3 Афонина О.С.

По материалам сайта <https://razvivaem-rebenka.ru>