**Как снять эмоциональное напряжение у ребенка после дня в детском саду**

Загруженность современных детей-дошкольников порой поражает воображение. Они посещают детский сад, одна деятельность сменяет другую. Получая большое количество информации, дети устают как физически, так и эмоционально. При этом им везде нужно успеть. Нагрузки, которые испытывает детский организм, отрицательно влияют на его здоровье.

**Что же могут сделать родители, чтобы помочь ребенку снять дневной стресс?**

Всегда нужно учитывать индивидуальные особенности маленького человека: возраст, характер, темперамент. Сначала стоит внимательно понаблюдать за ребенком, поговорить с воспитателями, чтоб определить, какая помощь именно нужна вашему ребенку. Если малыш днем скован и робок, а вечером «наверстывает» упущенное, то нужно помочь ему расслабиться, выговориться, но не допускать перевозбуждения. Если же ребенок и в садике ведёт себя как ураган, и дома никак не может остановиться, то надо плавно перевести его энергию в мирное русло.

**Дети устают в детском саду по разным причинам, поэтому и приемы расслабления могут быть тоже различными:**

- 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 и т. д. Не надо слишком назойливо расспрашивать его о том, что происходило в течение дня – если захочет, то он вспомнит и расскажет сам, когда отдохнет.

Ребенок может соскучиться и по родителям – поэтому не следует, приведя его домой, сразу же бросаться к выполнению домашних дел. Пусть он посидит на коленях у мамы, пусть расслабиться от прикосновений, тепла. Не пожалейте немного времени побыть с ним вдвоем.
- Постарайтесь, как можно раньше забирать ребенка из детского сада, но не слишком спешить домой – старайтесь, чтоб ваш ребенок как можно больше времени проводил на свежем воздухе. Небольшая прогулка позволит ребенку перейти в вечерний режим, перестроиться с детского сада на домашнюю обстановку.

- Понаблюдайте за ребенком – к чему он инстинктивно стремиться, возвращаясь домой. Это может быть музыка, домашние животные, аквариум, игрушки, брат или сестра, книги всё это, является для него источником стихийной психотерапии.
- Одна из лучших антистрессовых приемов – игра. Она позволяет ребенку раскрепоститься и расслабиться. Постарайтесь соблюдать несколько нехитрых правил: во-первых, выбор – играть или не играть должен оставаться всегда за ребенком. Во-вторых, вечерняя игра не

должна быть шумной, сопровождаться бегом и криками.

Почти всем детям хорошо помогают справиться с напряжением игры с водой. Наберите в ванну немного теплой воды, положите противоскользящий коврик, включите теплый высокий душ. Вся накипь дня – усталость, раздражение – уйдет, «стечет» с малыша. Игры в воде подчиняются общему правилу, они должны быть нешумными, спокойными. Вы можете пускать мыльные пузыри, играть с губками: смотреть, как они впитывают и отдают воду, устроить ребенку «дождик» из губки, превратить их в кораблики или в дельфинов; просто дать 2-3 баночки, и пусть переливает водичку туда-сюда. Вид и звук льющейся воды действует умиротворяющее, через 15-20 минут ребенок будет готов идти в кровать.

**Психологи советуют следующие упражнения на релаксацию:**

**«Игра с песочком»**

Ребенок должен сесть на стульчик, упершись в его спинку. Он должен представить себе, что находится на берегу речки с сыпучим и прохладным песком. Малыш, закрыв глаза, на глубоком вдохе должен словно набрать его в кулачок. Пальцы необходимо как можно крепче сжать. В таком положении ребенок должен посидеть некоторое время. При выдохе воображаемый песок необходимо медленно «высыпать» на колени. По окончании упражнения

руки следует «уронить» вдоль туловища.
**«Дудочка»**

Это упражнение позволит малышу расслабить мышцы лица. Ребенок должен представить себе, что держит в руках дудочку. Для «игры» на инструменте малышу необходимо предложить набрать как можно больше воздуха в легкие, а затем вытянуть губы

трубочкой ипроизносить длинный звук «у-у-у».

**«Солнечный зайчик»**

Выполнение этого упражнения также способствует расслаблению лицевых мышц. Малыш должен представить, что лучик солнца «гуляет» по его личику. Сначала яркий «зайчик» прыгает на его глазки – их нужно зажмурить. Потом лучик перебирается на щечку, лобик, носик, рот и подбородок. Этого игривого «зайчика» малышу нужно ласково погладить.

Каким бы замечательным ни был детский сад, какие профессионалы в нем не работали, никто не поможет вашему ребенку лучше, чем вы. Если малыш будет твердо знать, что в конце шумного дня его ждет «тихая пристань», день в детском саду не покажется ему вечностью и стресс отступит.