Что поможет снять напряжение у дошкольника?

Для снятия эмоциональной усталости у ребенка после пребывания детского сада опытные специалисты рекомендуют давать ребенку для этого как можно тактильной стимуляции. Вот ваши помощники: вода, глина (пластилин или тесто), массаж, изотерапия, прогулки или занятия спортом на улице (велосипед, ролики, самокат и пр.)

Вода

Прекрасно снимает напряжение душ, ванна, да и просто подставить руки под струю текущей воды – пусть ребенок помоет свою чашку. И этим поможет маме. 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 накипь дня – усталость, раздражение, напряжение – уйдёт, «стечёт» с малыша. Игры в воде подчиняются общему правилу – они должны быть нешумными, 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 две-три баночки, и пусть переливает водичку туда-сюда. Вид и звук льющейся воды действует умиротворяюще, - через 15-20 минут ребёнок будет готов идти в

кровать.

Глина или соленое тесто

Попробуйте вместе полепить. Отлично расслабляет лепка с закрытыми глазами. И пусть ваши произведения будут далеки от высокого искусства, главное сейчас – просто получить удовольствие.

Массаж.

Обучите ребенка приемам расслабляющего самомассажа. Сделайте ему массаж. Это классический способ снять напряжение. Перед сном вы можете сделать малышу расслабляющий массаж, послушать вместе тихую мелодичную музыку, кассету с записями шума моря или звуков дождя. Вспомните все радости прошедшего дня, пофантазируйте, как может пройти следующий день и как можно снять усталость.

Изотерапия – метод исцеления и развития души через художественное творчество.

Аромотерапия- Создать атмосферу покоя и расслабления помогают и лёгкие, едва уловимые запахи. Для этого в аромалампу добавляется всего одна - две капли масла, например, мандаринового. Тёплый цитрусовый аромат хорошо освежает воздух, успокаивает, снимает нервное напряжение. Отлично снимает стресс запах мяты, - он хорошо освежает и бодрит. Но не стоит использовать его, если ребёнку меньше шести лет, и лучше не делать этого перед сном.Если же ваш ребёнок аллергик, и вы не решаетесь использовать ароматические масла, положите в детскую подушку небольшой холщовый мешочек с корнем валерианы или прикрепите его к изголовью кровати, - это поможет малышу спать спокойнее

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 стихийной психотерапии.

АТРИБУТЫ ДЛЯ СНЯТИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО НАПРЯЖЕНИЯ.

 Маленький человек не всегда может справиться со своими эмоциями. Иногда ему требуется покричать, разозлиться или, наоборот, помириться, если поссорился с дружком или подружкой. Вот наиболее простые и на удивление действенные атрибуты для снятия эмоционального напряжения.

Подушка (боксёрская груша) для битья

Малышу достаточно «поколотить» мягкую подушку, представляя, что это обидчик. Только это должна быть именно ОДНА подушка для битья, а не любая мягкая игрушка.

«Кричальная труба»

Обычная картонная трубка из – под бумажного кухонного полотенца или любая другая. Её можно оклеить яркой бумагой и сказать ребёнку: «Если тебе хочется громко крикнуть обидные слова или ты рассержен и у тебя изнутри рвётся крик, можно покричать в специальную «кричальную» трубу. Твоя злость улетит вместе с громкими звуками. Только, пожалуйста, посмотри, чтобы рядом никого не было. Вдруг твоя злость перейдёт на того, кто рядом? Или ты его оглушишь?».

Коврик «злости»

Такой коврик можно сшить из плотной ткани и договориться с ребёнком, что «через коврик в коридоре выходит злость. Его можно топтать, прыгать на нем, вытирать об него ноги, грозить ему кулаком – и злость уходит».

«Злючки – клочки»

Прогнать обиду, перестать злиться, снять напряжение можно простым способом. Дайте малышу старые газеты или любую другую ненужную бумагу и позвольте порвать её на мелкие «злючки – клочки». Можно рвать и приговаривать:

Я порву обиду в клочья,

Злость на части разорву

И подброшу вверх кусочки,

После – мусор уберу.

Вместе с малышом покружитесь в «листопаде», «снегопаде», «цветопаде» и т.д. и «превращайтесь»… например, в «злючко – клочко – пылесос». Главное, чтобы ни одного «злючко – клочка» не осталось.