

**Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 91 Красносельского района Санкт-Петербурга
(ГБДОУ детский сад № 91 Красносельского района Санкт-Петербурга)**

**КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ
«КАК СНЯТЬ НАПРЯЖЕНИЕ ПОСЛЕ ДЕТСКОГО САДА?»**

Воспитатели:
Кузьмина Е.С.
Дибирова Ш.Р.

Санкт – Петербург, 2022

Как снять напряжение после детского сада?



Как бы хорошо не было ребенку в детском саду, он все равно устает от него.

Малыша утомляют не только игры и занятия, но и постоянное присутствие

большого количества людей. Поэтому бежать после сада на другие занятия – в музыкальную школу или на курсы подготовки к школе, нельзя. Такое напряжение нервной системы ребенок еще не в силах выдержать. Излишнее возбуждение проявится головной болью, беспокойным сном, апатией и усталостью, и как следствие, снижением иммунитета и болезнью. Если малыш уже занимается где-то, то лучше в эти дни забирать его из детского сада пораньше.

- После дня, проведенного в детском саду, ребенку нужно отдохнуть. Не спеша пройтись по улице, поиграть во дворе. Не стоит сразу расспрашивать ребенка, о том, как он провел время. Ребенок сам расскажет об этом, когда захочет. А сейчас он переполнен впечатлениями и очень устал. Дома пусть малыш побудет в тишине, спокойно посидит в своей комнате, с игрушкой или книжкой, предоставьте ему спокойный выбор.

- Если ребенок очень скучал без вас, посидите с ним немного, приласкайте или просто поговорите.

Пусть он ощутит вашу любовь. Кстати, вам тоже полезно такое расслабление после рабочего дня.

- Хорошей психотерапией для ребенка может быть общение с домашними животными. Если вы приобщаете малыша к уходу за домашними питомцами, то реакция животных доставит ребенку множество положительных эмоций.

- Предупреждайте перевозбуждение ребенка после детского сада. Излишняя суета, беготня, шумные игры, большое количество мультфильмов или компьютерных игр способны превратить спокойный вечер в детскую истерику. У детей дошкольного возраста нервное торможение недостаточно сформировано, поэтому ребенку сложно переключиться с бурных игр на спокойные. Чем дольше ребенок вечером бегаёт по детскому саду, когда его забирают, тем меньше у родителей возможностей провести душевный семейный вечер.

Создавая для ребенка дома комфортную психологическую обстановку, вы укрепите его нервную систему, наладите доверительные детско-родительские отношения и обеспечите состояние внутренней гармонии семьи.