

## ВЕЧЕР ПОСЛЕ ДЕТСКОГО САДА, ИЛИ КАК СПРАВИТЬСЯ С НАПРЯЖЕНИЕМ.



ПОЧЕМУ С МАМАМИ ДЕТИ  
ПЛОХО СЕБЯ ВЕДУТ?!

**Почему мой ребенок неуправляемый после детского сада?** Этот вопрос задает себе каждый **родитель уже долгое время**. В своей проблеме вы не одиноки, и поверьте – она решаема.

Есть несколько факторов, которые влияют на эмоциональное состояние **ребенка**. Это и усталость и нервное напряжение. Весь день в саду **ребенок старался**, соблюдал правила группы. Хотя занятия проходят в игровой форме, все равно **ребенок устает**. Дома наступает эмоциональное расслабление. **Ребенок**, как и мы, дома отдыхает. Только делает это по-своему.

Другой фактор – это разные требования со стороны воспитателя и **родителей**. Иначе говоря, **ребенок** проверяет границы дозволенного. Дома и в саду они оказываются разными. Можно поговорить с воспитателем, узнать какие методы и приемы воспитания он использует в своей работе, и так же применять их дома, или, более или менее синхронизировать требования.

Даже для самого общительного **ребенка детский сад – это стресс**. Если **вечером ребенок превращается в «дикаря»**, хорошо помогает снять напряжения игра *«Рвакля»*. Приготовьте ненужные газеты, журналы, бумаги и широкое ведро или корзину. **Ребенок может рвать**, мять, топтать бумагу, в общем делать все что ему хочется, а затем бросать ее в корзину.

Почти всем детям помогают справиться с нервным напряжением игры в воде. Они должны проходить по одному правилу, которое устанавливаете вы – игры должны быть нешумными, спокойными. Можно пускать 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 две-три баночки, - и пусть переливает водичку туда-сюда. Вид и звук льющейся воды действует умиротворяюще, - через 15-20 минут **ребенок** будет готов идти в кровать.

Возвращение из **детского сада** желательно превратить в прогулку. Это позволит вам побольше пообщаться с **ребенком**, сделать поход домой увлекательным, и прогулка будет являться для **ребенка хорошей разрядкой**.

Всегда помните о том, что ваш **ребенок** нуждается в вас и в вашем внимании, он тоже устает, тоже может быть расстроен или раздражен. Просто выражает свою усталость немного другими способами. Помните об этом, чаще произносите слова любви, и тогда, ваш **ребенок вырастет здоровым**, уравновешенным и рассудительным.



Берегите себя и своих детей!

Воспитатели: Литвинова Л.П.  
Маматова И.С.