**Консультация для родителей средней группы**

***Как снять напряжение у детей после детского сада?***

Если ваш ребенок пришел из детского сада без настроения, уставшим и раздражительным? Детский сад — это своего рода стресс даже для самого общительного ребенка. Ребята устают в детском саду по разным причинам.

Не все родители знают, что малышу надо помочь расслабиться.

Что же могут сделать родители, чтобы помочь ребенку снять дневной стресс? К сожалению, единого уникального средства – одного для всех – не существует. Необходимо учитывать возраст и темперамент маленького человечка. Понаблюдайте за малышом, попросите совета воспитателя или психолога, чтобы разобраться, какая помощь нужна вашему ребенку. Если малыш после посещения детского сада пришел уставшим, раздражительным и капризным или днем в саду он скован, а дома устраивает «концерты», ему необходимо снять напряжение, иными словами, помочь расслабиться. Таким образом, задача заботливых родителей состоит в том, чтобы благоприятно организовать совместный вечер и создать психологически комфортную атмосферу, способствующую постепенному снятию напряжения. Дать ребенку время «переварить» события дня, но и вместе с тем не лишать его возможности принять участие в жизни семьи. Что же является причиной психоэмоционального напряжения и как помочь малышу?   
Самым распространенным источником напряжения является шум и присутствие большого количества чужих людей вокруг. Поэтому хорошо, если после дня, проведенного в детском саду, ребенок имеет возможность уединиться, побыть в отдельной комнате, за ширмой, в уголке с куклами или машинками. Не надо слишком назойливо расспрашивать малыша о том, что происходило – он вспомнит и расскажет сам, когда отдохнет. Не рекомендуется посещать общественные места, принимать множество гостей в доме, а так же создавать конфликтные ситуации в семье, которые могут образовать дополнительную нагрузку на нервную систему малыша, без того перегруженную.   
Возможно ребенок, просто соскучился по родителям, поэтому по возвращении домой не следует сразу же приниматься за выполнение домашних дел. Ваше участие и внимание необходимы ребенку, как воздух! Самым значимым «вниманием» является тактильное прикосновение. Обнимайте вашего малыша. Посадите его на колени, пусть расслабится от объятий. Получите огромное удовольствие от общения друг c другом.   
Свежий воздух! Небольшая приятная прогулка позволит ребенку развеяться и «переключиться» на домашнюю обстановку, настроиться на вечерний режим. А также увидеть много прекрасного вокруг, понаблюдать и пообщаться.   
Обратите внимание, к чему расположен ребенок. Что его инстинктивно притягивает после возвращения домой. Может это любимое домашнее животное, аквариум, игрушки, музыка, книги? А, может сестра или брат. Так или иначе, всё это является для малыша «домашней» психотерапией.

*Не пожалейте немного времени для того, чтобы вместе с ребенком, почитать  или поиграть. Игра позволяет ребенку раскрепоститься и расслабиться. Постарайтесь соблюдать несколько нехитрых правил:*   
*Первое* - выбор – играть или не играть, должен оставаться всегда за ребенком. Возможно, как раз сегодня он настолько устал, что захочет просто погулять или почитать.   
*Второе* - игры в вечернее время не должны быть возбуждающего характера, то есть не должны быть шумными, сопровождаться беготней и криками.

Если днём ваш ребенок в детском саду сдерживал свое напряжение и был робким ему можно предложить игру с газетой, которая поможет снять напряжение. Дайте малышу ненужные газеты или журналы и предоставьте ему возможность делать с ними все что угодно: рвать, мять, топтать, делать «шарики», чтобы игра проходила комфортно поставьте около ребенка корзину или ведро, куда он будет кидать свои «рвашки».

Игры с водой. Вода – лучшее средство снятия напряжения. Волшебное воздействие воды снимет усталость, раздражение, вся деструктивная энергия смоется водой. Наберите в ванну немного теплой воды и предложите ребенку поиграть в «Кораблики», в «Мыльные пузыри». Можно дать 2-3 баночки от йогурта, пусть он просто переливает водичку. Так же можно поэкспериментировать с губкой: устроить дождик, смотреть, как губка впитывает и отдает воду. После этого включить теплый душ, который снимет напряжение дня. Вода действует на нервную систему умиротворяюще. Ваш малыш через 20 минут будет готов лечь в кровать.

Изотерапия – метод исцеления и развития души через художественное творчество.

Глина или соленое тесто так же станут вам помощником. Попробуйте вместе полепить. Отлично расслабляет лепка с закрытыми глазами. Кроме того, вы получите возможность развития мелкой моторики рук.

Если ваш малыш нуждается в снятии напряжения, не стоит злоупотреблять телевизором и компьютером. Мерцание экрана только усилит раздражение и нагрузку на уставший мозг. Исключение может сделать для «Спокойной ночи малыши», это передача идет в одно и то же время и может стать частью «ритуала» отхода ко сну.   
Музыкальная терапия. Спокойная музыка успокаивает это не секрет. Поэтому заранее запишите на диск «музыку для сна». Перед отходом ко сну побеседуйте с малышом обо всем хорошем, что случилось за день. Пофантазируйте вместе о завтрашнем дне. Каждый раз напоминайте ребенку, что его ждут в детском саду и воспитатели и друзья! Затем включите спокойную релаксирующую музыку, это запись мелодии шума дождя, моря. Так же можно сделать расслабляющий массаж во время прослушивания музыки. Ваш кроха почувствует расслабление, получит огромное удовольствие от совместного прожитого вечера, проведет спокойную ночь, а самое главное он будет уверен, что его очень любят.

Аромотерапия –  еще один способ создать атмосферу покоя и расслабления. Помощниками станут лёгкие, едва уловимые запахи.

Обучите ребенка приемам расслабляющего самомассажа. Сделайте ему массаж.

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», 8 часов в садике не покажутся ему вечностью и стресс отступит.

  Не жалейте ласк для вашего малыша!