

Для вас,
родители!



«Как снять напряжение после детского сада»

Как снять напряжение после детского сада.

Забирая ребенка из детского сада внимательно понаблюдайте за ребенком, поговорите с воспитателями, чтоб определить, какая помощь именно нужна вашему ребенку.

Приемы расслабления могут быть различными, так как дети устают по разным причинам.

1. Большое количество чужих людей вокруг – это главный источник перенапряжения. После целого дня в детском саду надо дать возможность ребенку побыть одному в спокойной обстановке.

2. Ребенок скучает в саду по родителям, поэтому по приходу домой не надо браться за домашнюю работу. Пусть он посидит на коленях у взрослого, пусть расслабится от присутствия своих родителей.

3. Забирайте ребенка раньше из детского сада. А после сада не торопитесь домой, а немного погуляйте на свежем воздухе. Небольшая прогулка успокоит ребенка после детского сада.

4. По приходу домой посмотрите во что играет ребенок или чем занимается. Значит это занятие для ребенка, как источник успокоения.

5. Приготовьте для ребенка теплую ванну с игрушками, в которые он может поиграть в воде. Вид и звук льющейся воды действует умиротворяющее, через 15-20 минут ребенок будет готов идти в кровать.

6. Из вечерних развлечений исключите телевизор.

7. Сделайте перед сном малышу легкий массаж или включите спокойную музыку с шумом моря.

Ребенку снять напряжения после детского сада поможет только вы. Нужно только немного терпения и внимания.

Удачи Вам и Вашим детям!

СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ!

Как преодолеть капризы?

Сначала нужно понять причины капризов и упрямства.

Ими могут быть:

- Нарушение режима дня
- Обилие новых впечатлений
- Плохое самочувствие во время болезни
- Переутомление (физическое, психологическое)

Преодолеть капризы можно, если:

- Все члены семьи будут иметь единые требования к ребенку
- Будут тверды в позиции, дадут понять значение слова «нельзя»
- Научат ребенка хотеть, т.е. вырабатывать настойчивость в достижении цели.
- Будут развивать у ребенка самостоятельность в совместной со взрослыми деятельности.

Советы родителям, чьи дети страдают истериками.

1. Дать возможность играть ребенку вне дома, где Вы можете не следить за ним строго.
2. иметь дома предметы, которые ребенок может толкать, носить, т.е с которыми может обращаться достаточно бесцеремонно.
3. Иметь достаточно игрушек и предметов домашнего обихода для игры.
4. Реже запрещать ребенку все трогать.
5. Не просить его, например, подойти надеть рубашку, а просто надеть ее на него.
6. Не прерывать бесцеремонно игру ребенка.
7. Укладывать ребенка спать в одно и то же время.
8. Давать смотреть ребенку только определенные программы телевидения, а не все подряд.
9. Приглашать в гости друзей только по определенным дням.

