



ПЛОХОЕ ПОВЕДЕНИЕ РЕБЕНКА ПОСЛЕ ДЕТСКОГО САДА



[VK.COM/YAVOSP](https://vk.com/yavosp)

КАК ПОМОЧЬ РЕБЁНКУ РАССЛАБИТЬСЯ И ОТДОХНУТЬ?



Попробуйте создать в доме тихую и спокойную обстановку, не кричите на ребенка, не наказывайте за «плохое поведение». Направьте его поток энергии в мирное русло. Ведь если психологической разрядки не будет, состояние малыша может только усугубиться – снизится иммунитет, начнутся проблемы со сном, ухудшится общее самочувствие.

Предложите ребенку выплеснуть агрессию на боксёрской груше или подушке. Пускай молотит сколько угодно. Дайте ему цветные карандаши и бумагу – пусть попробует нарисовать то, что его волнует.

Учитывайте особенности характера ребенка. Если он днем скован или робок, а вечером устраивает бунт непослушания, помогите ему расслабиться, выговориться, но не допускайте ещё большего возбуждения.



СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА

- Непоседу можно успокоить игрой с постепенным снижением физической нагрузки, без соревновательной составляющей. Поиграйте в «Грибника». Пускай он расставит любимые игрушки в произвольном порядке, а потом с завязанными глазами попробует собрать их в корзину. Собранные «грибы» можно сортировать по размеру, фактуре или цвету. Когда пыл бунтаря будет сведён на нет, можно смело переходить к обычным домашним делам.

- Вряд ли найдется ребенок, который не любит купаться. А теплая ванна – отличный способ расслабиться и снять напряжение. Детская леечка или несколько обыкновенных баночек – лучший инвентарь для интересных и развивающих игр. Вид и звук льющейся воды действует успокаивающе и уже через 15-20 минут ребенок будет готов идти в кровать.



СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА

- Если ребенок – «ураган», распланируйте вечер так, чтобы он постепенно освобождался от скопившегося напряжения, участвуя в жизни семьи.
- Одно из лучших средств для снятия стресса у детей – это игра. Она позволяет раскрепоститься, расслабиться. Помните, играть в данный момент или тихо сидеть в своём уголке – зависит лишь от желания ребенка. Если он все-таки настроен поиграть – отдайте предпочтение спокойным играм, без беготни и криков.
- Вечерних бунтарей привлечет игра со смешным названием – «Рвакля». Вам понадобится ненужная бумага – газеты, журналы и ведро. Предоставьте ребенку свободу – делать с этими бумажками все, что угодно – рвать, мять, топтать, кидать в корзину.



РЕБЁНКА НЕ УЗНАТЬ!

Как часто слышишь от родителей, чей малыш ходит в детский сад, о резко изменившемся характере чада. Тихий и спокойный ребёнок, придя, домой из детского сада, вдруг становится маленьким агрессором и манипулятором. Он может часами бегать по квартире, прыгать по кроватям и диванам, кричать и шуметь. Детская психология объясняет такое поведение, накопившимся за день в детском саду стрессом. Таким образом, ребёнок пытается освободиться от тяжких оков, строгого воспитания и режима, выплеснуть агрессию.

