***Вечерние игры с детьми***

Ребенок пошел в детский сад — и вы не можете узнать своего малыша: он становится неуправляемым, носится по квартире как метеор, скачет по диванам и кроватям, кричит, хохочет, легко срывается на слезы... «Как подменили ребенка! — сокрушаются родители. — Надо будет поговорить с воспитателем!». А в садике говорят: «Очень послушный мальчик!» или: «Такая тихая, спокойная девочка!». Мама и папа удивляются. А зря!

Даже для самого общительного ребенка детский сад — это стресс. Попробуйте провести несколько ча­сов в большой шумной компании, — и если вы спокойный и «негромкий» человек, у вас вскоре разболится го­лова, начнет копиться раздраже­ние, появится желание побыстрее уйти домой. А ваш малыш проводит в такой обстановке целый день, по­этому к вечеру бурлящее напряже­ние готово вырваться вместе со сле­зами, криками, капризами.

Что же могут сделать родители, чтобы помочь ребенку снять днев­ной стресс? К сожалению, волшеб­ного средства — одного для всех — не существует. Всегда нужно учи­тывать индивидуальные особеннос­ти маленького человека: возраст, характер, темперамент.

Сначала стоит внимательно по­наблюдать за ребенком, поговорить с воспитателями, чтобы определить, какая именно помощь нужна вашей дочке или сыну. Если малыш днем скован и робок, а вечером «навер­стывает упущенное», нужно помочь ему расслабиться, выговориться, но не допускать, чтобы он еще боль­ше возбудился.

Если же ребенок и в садике — «ураган», и дома никак не может остановиться, в силах родителей плавно, постепенно перевести энер­гию «в мирное русло». Хорошо зара­нее распланировать вечер так, что­бы ребенок постепенно освобождал­ся от скопившегося напряжения, участвуя в жизни семьи, и вместе с тем, чтобы у него осталось время побыть наедине со своими мыслями и событиями дня.

Один из лучших антистрессовых приемов — игра. Она позволяет ре­бенку раскрепоститься, рассла­биться.

Постарайтесь соблюдать не­сколько нехитрых правил. Во-первых, выбор — играть или не иг­рать — должен всегда оставаться за ребенком. Возможно, как раз сего­дня он настолько устал, что захочет просто погулять или почитать. Во-вторых, «вечерняя» игра не должна быть шумной, сопровождаться бе­готней и криками.

Если днем ваш ребенок — «тихо­ня», а вечером — «дикарь», хорошо помогает снять напряжение и дать выход деструктивной энергии игра «Рвакля».

Приготовьте ненужные газеты, журналы, бумаги и широкое ведро или корзину. Ребенок может рвать, мять, топтать бумагу, в общем, де­лать с ней все, что заблагорассудит­ся, а потом бросать ее в корзину.

Малышу может понравиться пры­гать на куче бумажек — они отлич­но пружинят.

Если человечек и в садике ни на минуту не присел, и дома никак не остановится, ему помогут игры с по­степенным снижением физической нагрузки, не содержащие при этом элемента соревнования. Одной из таких игр является «Грибник».

Предложите ребенку расставить кегли или небольшие игрушки в произвольном порядке на неболь­шом расстоянии друг от друга.

Если у вас дома есть спортивный ком­плекс, игрушки можно развесить на нем. Затем попросите его закрыть глаза и по памяти собрать все пред­меты — «грибы» — в корзину. Со­бранные «грибы» можно сортиро­вать по цвету, форме, размеру... К одному из предметов можно при­крепить записку с дальнейшим планом вечера: «Давай почитаем?» или «Поможешь мне на кухне?».

Приглушив таким образом «лишнюю» энергию, можно перейти к обычным домашним занятиям — почитать, потанцевать, посмотреть диафильм.

Даже если вам кажется, что занятий в садике недостаточно, постарайтесь снять с ребенка всю дополнительную нагрузку. Постарайтесь, чтобы малыш как можно больше времени проводил на свежем воздухе. Если позволяет время, гуляйте вместе с ним — это идеальная возможность поговорить с сыном или дочкой, об­судить события дня.

Не стоит откладывать этот разговор на «перед сном», — если произошло что-то не­приятное или тревожащее малыша, не допускайте, чтобы это давило на него целый вечер.



Попробуйте исключить телеви­зор из вечерних развлечений малы­ша. Мерцание экрана только усилит раздражение и нагрузку на устав­ший мозг. Исключение можно сде­лать для «Спокойной ночи, малы­ши!», — эта передача идет в одно и то же время и может стать частью «ритуала» отхода ко сну.

Почти всем детям хорошо помо­гают справиться с дневным напря­жением **игры в воде**. Наберите в ванну немного теплой воды, поло­жите противоскользящий коврик, включите теплый высокий душ. Вся накипь дня — усталость, раздраже­ние, напряжение — уйдет, «стечет» с малыша.

Игры в воде подчиняются общему правилу, — они должны быть нешумными, спокойными. Вы можете пускать мыльные пузыри (попросите ребенка выдуть бо-о-ольшущий шар и малюсенький пузырик), 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.

Создать атмосферу покоя и рас­слабления помогают и легкие, едва уловимые **запахи**. Для этого в аромалампу добавляется всего одна-две капли масла, например манда­ринового. Теплый цитрусовый аро­мат хорошо освежает воздух, успо­каивает, снимает нервное напря­жение. Отлично снимает стресс запах мяты, — он хорошо осве­жает и бодрит. Но не стоит ис­пользовать его, если ребенку меньше шести лет, и лучше не делать это перед сном.

Если же ваш ребенок аллергик, и вы не ре­шаетесь использо­вать ароматические масла, положите в детскую подушку небольшой холщовый мешочек с корнем валерианы или прикрепите его к изголовью кровати, — это поможет малышу спать спокойнее.

Перед сном вы можете сделать малышу расслабляющий массаж, послушать вместе тихую мелодич­ную музыку, кассету с записями шума моря или звуков дождя. Вспомните все радости прошедшего дня, пофантазируйте, как может пройти следующий.

Каким бы замечательным ни был детский сад, какие бы профес­сионалы в нем ни работали, никто не поможет вашему ребенку луч­ше, чем вы. Если малыш будет твердо знать, что в конце шумного дня его ждет «тихая пристань», во­семь часов в садике не покажутся ему такой оглушающей вечностью, и стресс отступит.

