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.

              Как помочь малышу справиться с таким стрессом? 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.

             Детская психология говорит – 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. Возможно, он изобразит строгую воспитательницу, игрушку,

которую у него отняли, песочницу, где его обижают.

            Учитывайте особенности характера маленького человека. Если малыш

днем скован или робок, а вечером устраивает бунт непослушания, нужно

помочь ему расслабиться, выговориться, но не допускать, чтобы он ещё

больше возбудился.

• Если ребенок – «ураган», распланируйте вечер так, чтобы ребенок постепенно освобождался от скопившегося напряжения, участвуя в жизни

семьи.

• Известно, в детской психологии что одно из лучших средств для снятия

стресса у детей – это игра. Она позволяет ребенку 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.

• Юного непоседу можно успокоить игрой с постепенным снижением

физической нагрузки, без соревновательной составляющей, - говорят

детские психологи. В таких случаях, психологи предлагают сыграть в

«Грибника». Пускай малыш 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. Прикрепите к одной из игрушек записку с просьбой «Поможешь мне с уборкой?» и увидите, как малыш с радостью на неё откликнется. Когда пыл бунтаря будет сведён на нет, можно смело переходить

к обычным домашним делам.