**Родителям на заметку**

«Как снять напряжение после детского сада»

Дети устают в детском саду по разным причинам, поэтому и приемы расслабления могут быть тоже различны. Наиболее распространенный источник напряжения это публичность, присутствие большого количества чужих людей вокруг.

Поэтому хорошо, если после дня в детском саду ребёнок имеет возможность уединиться, побыть в отдельной комнате. Не надо слишком назойливо расспрашивать его о том, что происходило – он расскажет сам, когда отдохнёт. Ребёнок может соскучиться и по родителям – поэтому не следует, приведя его домой, сразу же браться за выполнение домашних дел. Пусть он посидит на коленях у взрослых, пусть расслабится от прикосновений.

Не пожалейте немного времени для того, чтобы побыть с ним вдвоем, почитать, поиграть. Постарайтесь не слишком спешить, забирая ребенка домой сделайте небольшой круг по окрестным дворам, это позволит ему перейти на вечерний режим, перестроиться с детского сада на домашнюю обстановку. Будет лучше при этом, если вы не будите сопровождать его беседой с кем – либо из приятельниц или родителей других детей – как правило, дети очень ценят прогулки вдвоём.

Если ребенку предстоят дополнительные занятия, то следует иметь в виду, что спортивные скорее способствуют перевозбуждению, а расслабляют занятия в спокойном ритме типа рукоделия, моделирования и другого ручного труда. Музыкальная школа – это то же большая нагрузка для малыша, склонного к перевозбуждению. А лучше всего понаблюдать за собственным ребенком – к чему он инстинктивно стремиться, возвращаясь, домой (будь то музыка, домашние животные, аквариум, брат или сестра, книги, любимая игрушка) – то и является для него источником стихийной психотерапии.