Вечерние игры

Ребенок пошел в детский сад (или  
школу), и вы не можете узнать своего малыша: он становится неуправляемым, носится, как метеор, кричит, хохочет, легко срывается на слезы... Мама и папа удивляются. А зря! Попробуйте сами провести несколько часов в большой шумной компании - - и у вас к вечеру разболится голова, накопится раздражение, появится желание побыстрее уйти домой. А ваш ребенок проводит в такой обстановке целый день, поэтому к вечеру бурлящее напряжение готово вырваться вместе со слезами, криками, капризами.

Как же родителям помочь ребенку? 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. Можно даже попрыгать 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 мелкие игрушки в произвольном порядке на небольшом расстоянии друг от друга. Если у вас дома есть спортивный комплекс, игрушки можно развесить на нем. Затем попросите сына или дочку 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?».

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-олыпущий 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.

Если малыш будет твердо знать, что в конце шумного дня его ждет «тихая пристань», целый день в садике или школе не покажется ему такой бесконечной вечностью, и стресс отступит.

Старший воспитатель Л.Л. Прядко