



ЧЕМ ЗАНЯТЬ РЕБЕНКА ВЕЧЕРОМ

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.

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.

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.

Вот несколько игр, которые помогут уравновесить ребенка перед отходом ко сну:

1) ЮНЫЙ МЕТАЛЛИСТ

Вам понадобится коробка канцелярских скрепок. На стол насыпают скрепки. По сигналу ведущего дети собирают цепь с помощью скрепок. Победителем считается тот, кто за определенное время соберет самую длинную цепочку из скрепок.

2) ЗОЛУШКА

Вам понадобятся: Семена фасоли, тыквы, крупные макаронные изделия, и т.п. Все семена перед игрой смешивают и разделяют на одинаковые кучки по количеству игроков. По сигналу ведущего участники игры должны рассортировать все семена по разным кучкам. Побеждает первый, справившийся с заданием.

3) ГДЕ БУДИЛЬНИК

Все дети выходят из комнаты. Кто-нибудь прячет большой, громко тикающий будильник. Дети возвращаются и ищут будильник. Если кто-то нашёл его, то шепчет на ухо ведущему, где будильник и молча садится на пол. Ребёнок, который остался стоять последним, в наказание развлекает всех детей - поёт или читает стихотворение. Совет: для маленьких детей будильник лучше

поставить на блюдце или что-то металлическое, чтобы его было лучше слышно.

4) ОБМЕН ОДЕЖДОЙ

Дети садятся в круг и внимательно смотрят на одежду друг друга, стараясь запомнить, кто во что одет. Затем считалкой выбирают водящего и он выходит за дверь. Несколько детей меняются одеждой и зовут водящего. Он должен определить, на ком надеты чужие вещи и кому они принадлежат.

5) ЗЕМЛЯ. ВОЗДУХ, ВОДА

Дети садятся в ряд или круг. Водящий ходит перед ними и, указывая на каждого по очереди, произносит: «Вода, земля, воздух.» В любой момент он может остановиться. Если водящий остановился на слове «Вода», то ребенок, на которого он указал, должен назвать рыбу, пресмыкающееся или животное, живущее в воде. Если названо «Земля» - нужно назвать того, кто живёт на земле. Если названо «Воздух» - того, кто летает.

6) ЧТО В СУНДУКЕ?

Готовится сундук (коробка) наполненный разными вещами. Каждый из игроков засовывает руку в сундук (смотреть нельзя!!!), нащупывает любую вещь и говорит, что это, а потом вытаскивает - для проверки.

7) КОРОЛЬ ТИШИНЫ

Король сидит на стуле. Другие игроки сидят полукругом в нескольких метрах от него, таким образом, чтобы хорошо его видеть. Жестом руки король вызывает одного из игроков. Тот встает и бесшумно направляется к королю и садится у его ног, чтобы стать министром. Во время этого перемещения игрок внимательно слушает. Если игрок произведет хоть малейший шум (шорох одежды, и т.д.), король его отправляет на место жестом руки.

Король сам должен сохранять молчание. Если он издаст звук, если он издаст звук, его тут же свергают с трона и заменяют первым министром, который занимает свое место в полной тишине и продолжает игру (или уставший король объявляет, что он должен быть заменен и приглашает министра сесть на его место).