

# Вечерние игры

## ПОМОГАЕМ РЕБЕНКУ СНЯТЬ ДНЕВНОЙ СТРЕСС И АДАПТИРОВАТЬСЯ К ДЕТСКОМУ САДУ

Ребенок пошел в детский сад – и вы не можете узнать 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.

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 быстрее уйти домой. А ваш малыш проводит в такой обстановки целый день, поэтому к вечеру бурлящее напряжение готово вырваться вместе со слезами, криками, капризами.



Вечерние  
игры для  
взрослых  
и детей

## Игры в помощь

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

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

Если человек 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»**.

Пусть ребенок расставит кегли или небольшие игрушки в произвольном порядке на небольшом расстоянии друг от друга. Попросите его закрыть глаза и по памяти собрать все предметы – «грибы»- в корзину. **Приглушив таким образом «лишнюю» энергию, можно перейти к обычным домашним занятиям.**

## ЛУЧШИЙ ИЗ 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.

## КАК ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ?

**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 возбуждался.

