

Разговор с психологом



Как успокоить малыша после детского сада

Когда ребенок начинает регулярно посещать детский сад, время общения с родителями резко сокращается. Но наступает долгожданный вечер. Вы оба соскучились, рады друг друга видеть. Воспитатели рассказывают, что ваш малыш все лучше соблюдает правила поведения, играет с другими детьми, сам засыпает и кушает, справляется с личной гигиеной, одним словом - привыкает к садовой жизни. Вы умиротворенные и в хорошем настроении ожидаете спокойный вечер в кругу семьи.

Однако, часто мечты оказываются нарушены: уже в раздевалке детского сада ребенок настойчиво начинает дергать вас за руку, пока вы дослушиваете хвалебные речи воспитателя о ребенке. Далее начинается борьба с одеванием, хотя совсем недавно слушали рассказы о том, как ваш ребенок совершенно самостоятельно одевается на прогулку.

А придя домой, вы и вовсе не узнаете своего малыша. Он носится по квартире, скачет по диванам и кроватям, громко разговаривает, смеется или срывается на слезы... Родителей удивляет и обескураживает такое поведение ребенка, а зачастую они не знают, что с этим делать и как успокоить своего малыша.

Так что же все-таки происходит с нашим ребенком? Что заставляет его вести себя таким образом, а самое главное, о чем сообщает нам его поведение?

Вернемся немножко назад.... Чем младше ребенок, тем несовершеннее работа его центральной нервной системы. Процесс возбуждения еще преобладает над торможением. И только к 2,5 годам начинают работать отделы мозга, отвечающие за самоконтроль, а заканчивают они свое формирование только к 21 году.

Начало посещения детского сада даже для самого общительного ребенка — это всегда стресс. вспомните свои ощущения, когда вы находитесь длительное время в большом торговом центре или большой компании, как скоро начнет накапливаться раздражение, заболит голова, захочется побыстрее уйти домой. А ребенок находится в такой обстановке целый день,



поэтому к вечеру скопившееся напряжение готово вырваться наружу через слезы, крики, капризы и двигательную активность.

Чтобы хорошо себя вести в детском саду, ребенок тратит невероятное количество внутренних сил и ресурсов на непростой процесс адаптации. Быть послушным в садике целый день очень трудно, это требует напряжения, которое, в свою очередь требует разрядки - это просто закон работы нашей нервной системы. А вот дома, где все привычно и безопасно, где окружают близкие люди, перед которыми можно показать свои слабости, и наступает долгожданная разрядка. Так выходят на поверхность все подавленные в течении дня страхи, тревоги и агрессия. Ваша задача не подавить их, иначе напряжение лишь будет увеличиваться и искать новый выход как правило в психосоматических заболеваниях, а направить их в приемлемое русло.

Порой сами родители, не понимая того, провоцируют ребенка на плохое поведение. Отдавая малыша на целый день в садик, многие мамы испытывают подсознательно чувство вины перед ним. Пытаясь компенсировать это чувство вины, мама идет на уступки и поблажки, жалея малыша. Это ведет к тому, что принятые до того границы и правила, по которым строились отношения родителей и ребенка, изменяются. К сожалению, это лишь создает у ребенка большую тревожность, стресс возрастает, поведение ухудшается и растет привычка манипулировать.

И конечно, еще одной причиной изменения поведения ребенка дома, является нехватка времени, проведенного с мамой. Очень часто плохими поступками малыш просто привлекает ваше внимание. Однако, такое «некачественное» внимание не удовлетворяет потребность малыша в близости, любви, эмоциональном обмене, заставляя требовать еще и еще. Качественного внимания требуется намного меньше - минут 30 в день. Но это время целиком и должно полностью принадлежать ребенку. В это время мама не разговаривает по телефону, не делает параллельно домашние дела и даже не строит в голове план завтрашней встречи! А еще она не читает нотации и не занимается «обучалками-развивалками». Просто занимайтесь с малышом тем, что хочет делать сейчас с вами ОН: читать, значит просто почитайте, катать машину - катайте, даже можно кидаться подушками или просто поговорить, как прошел день. Главное - быть вместе! Такое качественное внимание и время - отличное лекарство от многих проблем в поведении.

Что же делать родителям, чтобы помочь ребенку снять накопившийся за день стресс? Увы, но единственного волшебного рецепта не существует. Взрослым всегда необходимо учитывать возраст, характер, темперамент, игровые предпочтения своего ребенка, а также хорошо его чувствовать и знать.

Чтобы определить, какая именно помощь нужна вашему ребенку, Вам необходимо внимательно понаблюдать за ним дома, узнать о его поведении в детском саду.

Если малыш в дневное время скован, молчалив и робок, а вечером носится как ураган, нужно помочь ему расслабиться, выговориться, но не допускать большего перевозбуждения. Не ругайте его за то, что он слишком громко кричит или быстро бегает — это ему необходимо. Обратите внимание на то, каким способом ребенок снимает напряжение. Если после детского сада у него увеличивается двигательная активность, то большим помощником будет прогулка, где можно бегать, лазать, кричать, рубить траву палкой.

Многим детям может помочь снять напряжение и дать выход накопившейся энергии игра «Рвакля». Для этого нужны старые газеты, журналы, черновики и тетради. Ребенок может рвать, мять, топтать бумагу и делать из нее «снежки», а потом бросать ее в корзину.

Если после детского сада ребенок чаще всего любит покричать, закатывает истерики, ругается и громко разговаривает, то ему необходимо «выкричаться». Для этого можно использовать стаканчик или мешочек для крика, который можно изготовить вместе с ребенком.



Если же ребенок и в саду, и дома активен и никак не может остановиться, родителям необходимо плавно, постепенно перевести его энергию «в мирное русло». 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 небольшие игрушки в произвольном порядке на небольшом расстоянии друг от друга. Если у вас дома есть спортивный комплекс, игрушки можно развесить на нем. Затем попросите его 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?».

Ваш вечер должен быть распланирован так, чтобы ребенок смог освободиться от скопившегося напряжения, не нарушая жизни семьи, и чтобы у него осталось время для самостоятельных игр и была возможность побыть наедине.

Если позволяет погода, подольше гуляйте вместе с ним — это идеальная возможность поговорить с сыном или дочкой, обсудить события прошедшего дня. Не стоит откладывать этот разговор на период «перед сном»: если произошло что-то неприятное или тревожащее ребенка, пусть выговорится сразу, и до сна он сможет успокоиться.

Не менее, чем за два часа до сна, необходимо исключить из вечерних развлечений малыша телевизор. Мерцание экрана и волнующие сюжеты только усилят раздражение и нагрузку на мозг ребенка. Исключением может стать детская передача «Спокойной ночи, малыши!»: она идет в одно и то же время и может быть частью ритуала отхода ко сну.

Одним из лучших антистрессовых приемов остается игра. Она позволяет ребенку раскрепоститься и расслабиться, проиграть ситуации дня. А вы сможете увидеть в сюжете и игровых действиях, какие трудности и проблемы испытывает ребенок.

Почти всем детям хорошо помогают справиться с накопившемся за день напряжением игры с водой. Вид и звук льющейся воды имеют успокаивающий эффект, и уже через 15-20 минут ребенок будет готов идти в кровать.

Вы можете пускать мыльные пузыри, 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. Только игры в воде должны быть нешумными, спокойными.



Перед сном вы можете сделать малышу расслабляющий массаж, послушать вместе тихую мелодичную музыку, кассету с записями шума моря или звуков дождя. Вспомните все радости прошедшего дня, пофантазируйте, как может пройти следующий.

Но каким бы замечательным ни был детский сад, какие бы профессионалы в нем ни работали, никто не поможет вашему ребенку лучше, чем вы. Если малыш будет твердо знать, что в конце шумного дня его ждет «тихая пристань», восемь часов в садике не покажутся ему такой оглушающей вечностью, и стресс отступит.

*Материал подготовила педагог-психолог
ЧДОУ «Рождественский»*

Петелина О.А.

По материалам сайта www.karlson.lv