**Как снять напряжение после детского сада.**

В период привыкания к детскому саду ребенок испытывает целую гамму эмоций, что может приводить к стрессу и нарастанию напряжения. Именно поэтом, после встречи с близким человеком, который пришел его забрать, ребенок, наконец-то расслабившись может заплакать или даже устроить истерику.

Несколько способов снять напряжение после детского сада в период адаптации:

* Не спешить домой. По пути можно остановиться на детской площадке или просто побродить, сопровождая прогулку весёлой беседой. Это поможет перестроиться с детского сада на домашнюю обстановку.
* Дать ребёнку побыть одному в тишине. Если требуется, не стоит постоянно отвлекать его. Для этого в комнате можно поставить палатку или картонный домик, в котором ребёнок может уединиться и заняться своими делами.
* Поиграть с водой. Вода оказывает успокаивающий эффект. Можно поиграть прямо в ванне. Разнообразить процесс можно губками, ёмкостями, шприцами, пипетками, ложками и т. д.
* Сделать ребёнку массаж перед сном. Можно послушать вместе тихую мелодичную музыку, записи шума моря или звуков дождя.
* Предложить изотерапию. Например, дать порисовать пальчиковыми или акварельными красками, поиграть с кинетическим песком, мягким пластилином или тестом.
* Прогуляться на свежем воздухе. Небольшая приятная прогулка позволит ребёнку развеяться и «переключиться» на домашнюю обстановку, настроиться на вечерний режим.
* Выбор способа зависит от предпочтений и потребностей ребёнка.

Подготовила: педагог-психолог МДОУ «Детский сад №125»

Егорова О.А.