

**Плохое поведение  
у ребенка  
после  
детского сада**



Как часто слышишь от родителей, чей малыш ходит в детский сад, о резко изменившемся характере чада. Тихий и спокойный ребенок, придя, домой из детского сада, вдруг становится маленьким агрессором и манипулятором. Он может часами бегать по квартире, прыгать по кроватям и диванам, кричать и шуметь. Детская психология объясняет такое поведение, накопившимся за день в детском саду стрессом. Таким образом, ребенок пытается освободиться от тяжелых оков, строгого воспитания и режима, выплеснуть агрессию.

Как помочь малышу справиться с таким стрессом? Попробуйте создать в доме тихую и спокойную обстановку, не кричите на ребенка, не наказывайте за «плохое поведение». Направьте его поток энергии в мирное русло. Ведь если психологической разрядки не будет, состояние малыша может только усугубиться – снизится иммунитет, начнутся проблемы со сном, ухудшится общее самочувствие.

Детская психология говорит – предложите ребенку выплеснуть агрессию на боксерской груше или подушке. Пускай молотит сколько угодно. Дайте ему цветные карандаши и бумагу – пусть попробует нарисовать то, что его волнует. Возможно, он изобразит строгую воспитательницу, игрушку, которую у него отняли, песочницу, где его обижают.

Учитывайте особенности характера маленького человека. Если малыш днем скован и робок, а вечером устраивает бунт непослушания, нужно помочь ему расслабиться, выговориться, но не допускать, чтобы он еще больше возбудился.

## Советы детского психолога:

- Если ребенок – «ураган», распланируйте вечер так, чтобы ребенок постепенно освобождался от скопившегося напряжения, участвуя в жизни семьи.
- Известно, в детской психологии что одно из лучших средств для снятия стресса у детей – это игра. Она позволяет ребенку раскрепоститься, расслабиться. Помните, играть в данный момент или тихо сидеть в своем уголке – зависит лишь от желания ребенка. Если он все-таки настроен поиграть – отдайте предпочтение спокойным играм, без беготни и криков.
- Вечерних бунтарей привлечет игра со смешным названием – «Рвакля». Вам понадобится ненужная бумага – газеты, журналы и ведро. Предоставьте ребенку свободу – делать с этими бумажками все, что угодно – рвать, мять, топтать, кидать в корзину.



- Юного непоседу можно успокоить игрой с постепенным снижением физической нагрузки, без соревновательной составляющей, – говорят детские психологи. В таких случаях, психологи предлагают сыграть в «Грибника». Пускай малыш расставит любимые игрушки в произвольном порядке, а потом с завязанными глазами попробует собрать их в корзину. Собранные «грибы» можно сортировать по размеру, фактуре или цвету. Прикрепите к одной из игрушек записку с просьбой «Поможешь мне с уборкой?» и увидите, как малыш с радостью на неё откликнется. Когда пыл бунтаря будет сведен на нет, можно смело переходить к обычным домашним делам.

- Навряд ли найдется карапуз, который не любит купаться. А вместе с тем, ванная – отличный способ расслабиться и снять напряжение. Детская леечка или несколько обыкновенных баночек – лучший инвентарь для интересных и развивающих игр. Вид и звук льющейся воды действует успокаивающе и уже через 15-20 минут ребенок будет готов идти в кровать.

