Новогодние каникулы уже прошли, и как показывает практика их было достаточно для того чтобы сбился режим отдыха и бодрствования, поэтому совсем не хочется ходить на работу, в школу и детский сад. Как вернуть прежнюю работоспособность и желание радоваться новому рабочему дню? В нашей жизни переутомление явление привычное: напряженная работа, ответственность, неудовлетворенность заработной платой делают взрослых нервными и раздражительными, а все взрослые, как правило, являются родителями детей, которые в свою очередь являются дошкольниками и школьниками, а они тоже устают от требований, которые предъявляют образовательные организации. Любая усталость является защитной реакцией организма от переутомления, иногда бывает достаточно хорошо выспаться в выходные дни всей семьей и усталость уходит по-английски, но зачастую утро понедельника становится серьезным испытанием для психики ребенка и его родителей. Чаще всего такое происходит, если дома не соблюдается четкий режим дня, схожий с режимом детского сада. Для того чтобы минимализировать последствия плохого настроения нужно укладывать ребенка в одно и тоже время, не засыпаться утром вставать в 7-8 часов, обязательно гулять днем в любую погоду, и правильно питаться, заниматься спортом. Квартиру необходимо ежедневно проветривать и проводить влажную уборку помещения. Для улучшения настроения и защитных сил организма возможен прием травяных напитков с добавлением ромашки, мелисы, меда, прополиса. В аптеке огромный выбор безалкогольных бальзамов, которые улучшают самочувствие и хорошо пахнут, сладкие на вкус и нравятся детям.

Зимой всегда не хватает солнца, и овощей, но сейчас в магазинах есть все необходимое, чтобы вкусно покушать и тем самым стать немного счастливее, пересмотрите свой рацион, исключите газированные напитки, фаст-фуды, еду быстрого приготовления, жареное, копченное и жить станет легче! Добавит энергии и полезные натуральные продукты без кулинарных изысков: отварное мясо, курица, рыба, творог, сыр, яйца, каши, рыба, оливковое масло, овощи, фрукты, орехи и семечки. Вместо крепкого кофе и чая старайтесь чаще пить витаминные напитки из ягод шиповника, черной и красной смородины. Не увлекайтесь сладким, исключение – черный шоколад. Старайтесь есть четыре-пять раз в день, учитывая свои биоритмы: «совам», которые ложатся спать в час ночи, можно ужинать в 9 вечера, чтобы не испытывать чувства голода, мешающего заснуть. Вспомните, каким вкусным может быть апельсин, разрезанный в офисе, и употребленный в дружном коллективе!

Если взрослые еще как то могут создать себе рабочее настроение, детей иногда приходится заряжать. Для этого существуют специальные методики у педагогов, которыми мы активно пользуемся это динамические паузы во время занятий, физминутки, физкультура, самомассаж, дыхательная, артикуляционная гимнастика, частая смена деятельности в течение одного часа здесь мы порисовали, тут почитали, а теперь поиграли. Огромный выбор кружковой деятельности нравится детям и родителям, но стоит учитывать, что дети более эмоциональные, а это значит, что они отдаются делу которым увлечены полностью на все 100%, поэтому при выборе дополнительных кружков учитывайте нагрузку не только в течение дня, но и на протяжении недели, месяца, учебного года. Лучше выбирать только те занятия, которые действительно ребенку пригодятся в дальнейшем.

Также заранее планируйте отпуск с учетом потребностей своего ребенка, не только летом, но и в каникулы, Организуйте для детей выезд к родственникам, которых давно не видели. В другие города, где больше мероприятий познавательного характера: это и цирк, и театр, и картинная галерея, и экскурсии по музеям, и каток, где лед сам тебя прокатит! Все это способствуют эмоциональному отдыху, когда наш глаз видит яркое, красивое просто хочется жить и радовать окружающих своей улыбкой! Обязательно заведите себе любую семейную традицию, совместное рукоделие в определенные дни, приготовление обеда с детьми, украсьте интерьер новыми рисунками. Если ребенок, младший школьник, принес домой двойку можно устроить «День двойки» и отпраздновать с размахом, у ребенка появится настроение ее исправить и скоро будет новый праздник «День пятерки». Помните: дети устают и испытывают стресс от плохих оценок, не нападайте на них с нравоучениями, сделайте так, чтобы ребенку стало интересно учиться. Это в ваших силах, и вам в этом поможет личный пример, собственный опыт. Для того чтобы дети дошкольники с удовольствием ходили в детский сад, посоветуйтесь с воспитателем, может быть вы сможете оказать помощь в развитии и обустройстве группы. Изготовлении новых учебных пособий, когда ребенок приносит что-то в детский сад, что-то сделанное руками мамы он чувствует что вы заинтересованы в нем, и играя данным пособием он будет с гордостью говорить, что это сделали вы вместе. Ведь педагог это тот человек, который умеет оставлять плохое настроение, невзгоды, переутомление в приемной детского сада, для того чтобы ваш ребенок придя в группу чувствовал тепло во взгляде, и мог благоприятно социализироваться в обществе сверстников, учится добру.

Вспомните выражение «Спасение утопающих дело рук самих утопающих», оно говорит о том, что каждый здравомыслящий человек способен найти в себе силы, для того, чтобы повысить свою работоспособность после новогодних каникул и после любых испытаний, которые приносит нам жизнь только с помощью своих собственных ресурсов конечно при грамотном их потреблении.

Воспитатель Карпова Т.А