



1. Возвращайтесь в прежний режим. Праздники – это большой стресс для молодого организма, важно не отходить от привычного режима.
2. Минимизируйте просмотр телевизора и различных гаджетов. Это прям очень важный пункт, про который забывают 80 % родителей. И я готов миллионы раз повторять, что гаджеты и телепрограммы детям не игрушки. Там нет ничего полезного. А 98% того, что показывают по ТВ сильно раздражает нервную систему наших детей.
3. Больше времени проводите на свежем воздухе, используйте активные игры
4. Развивайте мелкую моторику, занимайтесь совместным творчеством, замените мультики на изготовление поделок, это поможет вернуть мозг ребенка в рабочий режим и снизить стресс перед возвращением в рабочие будни. Вы даже не подозреваете какую пользу вы приносите ребенку, занимаясь с ним творчеством.

Шамиль Ахмадуллин!