



Рекомендации педагога-психолога:

Лето – долгожданное время для детей и беспокойный период для родителей. Чем занять ребёнка, чтобы он не провёл три месяца у телевизора или компьютера? Как помочь ему не растерять, а приумножить знания? Как сделать отдых не только приятным, но и полезным? Поговорим о том, как же правильно организовать отдых ребенка, чтобы и родители были спокойны, и дети довольны?

- Лето для ребенка — это все-таки период отдыха и лишать детей этой радости ни в коем случае нельзя. Так что не стоит перегружать ребенка и заставлять его заниматься уроками каждый день. Лучше дать ему вдоволь нагуляться-так он сам соскучится по книжкам, тетрадкам и прописям.
- Сейчас далеко не у всех есть возможность отправить ребенка к бабушке в деревню или выбраться на пару недель на море. Если летом у вас не получается уехать из города и отдохнуть всей семьей, стоит создать условия для отдыха у себя дома. Переведите ребенка на «летнее расписание», ослабьте режим-проводите большую часть времени на свежем воздухе, больше занимайтесь активными видами деятельности или настольными играми: из веревок сделайте лабиринт, если дети маленькие - постройте с ними что-либо. Вместе рисуйте-это поможет лучше узнать друг друга. Например, можно рисовать один и тот же рисунок молча, а потом обсудить, что у кого получилось. Или рисовать по инструкции: кто-то рисует рисунок, а затем диктует инструкцию, чтобы второй член семьи нарисовал то же самое. Это занятие поможет понять, насколько налажена коммуникация между родными.
- Предложите ребенку новые игры-для этого не обязательно вести его в детскую игровую комнату в современный торговый центр. Дети любят простые вещи: покажите, как играть в классики или резиночки, купите скакалку, мячик или мелки. Вспомните, во что вы сами играли в детстве. Проведите с ребенком целый день на улице, разглядывая птиц, насекомых и деревья.

- Устраивайте домашние сеансы релаксации: для этого достаточно включить любую красивую спокойную музыку (звуки природы, по настроению), удобно расположиться в кресле (лёжа на кровати или, если удобно, - на полу). Закройте глаза...Расслабьтесь...Включите воображение! Мечтайте!
- Просмотр фильмов и чтение книг. Выберите хорошие, добрые фильмы для просмотра всей семьёй.
- За три месяца отдыха дети могут забыть то, что изучали в течение года. Так что лучше всего повторять пройденный материал, но делать это в игровой форме. Делайте это вместе: часто взрослые делают все возможное, чтобы ребенок воспринимал любые занятия как наказание. В окно светит солнце, во дворе кричат дети, мама красит ногти, папа смотрит телевизор, а он должен сидеть и что-то писать. Это неправильно. Нужно показать ребенку, что вам тоже интересно то, что он делает, и провести с ним это время. Или сказать: ты читаешь 30 минут, и мы с папой тоже будем читать книжки 30 минут, а потом расскажем друг другу, кто что узнал. Это честно и справедливо.
- Не нужно забывать, что 3 месяца лета необходимо потратить на лечение и профилактику хронических болезней, а также, сделать всё необходимое для профилактики тревожности, агрессивности, заниженной самооценки и др.
- Важен позитивный настрой:-)! Родители часто настраивают ребенка против школы, сами того не замечая. Например, мама в разговоре с подругой начинает вздыхать: «Какой кошмар, скоро опять эта школа!» Дети это слышат, запоминают и начинают относиться к учебе именно так. Ребенок должен знать, что по учебе можно скучать.
- Подготовьтесь к школе заранее: из отпуска всегда тяжело выходить, и детям тоже. Если вы хотите подготовить ребенка, то гуманнее всего заранее вернуться учебному режиму. Потому что если вы только вчера были на море, а завтра вам снова нужно умножать, делить и запоминать глаголы, то вы испытаете сильный стресс. Так что лучше входить в ритм постепенно, за пару недель до начала учебного года.

Приятного, полезного и интересного Вам отдыха!

Педагог-психолог: Цветкова А.В.