

Летние каникулы с пользой для ребёнка

Приближается «летняя пара», и мы все с нетерпением ждем отпуска. Вот несколько рекомендаций для родителей при организации летнего отдыха детей.

Во-первых, нужно научить ребенка отдыхать. А от чего ребенку нужно отдохнуть? От того, что вызывало все предыдущие месяцы эмоциональное и физическое напряжение. Ведь когда наш ребенок идет в садик или школу – мы говорим «это твоя работа и твоя обязанность». И нам важно признать, что ребенок очень устает, особенно, если это подросток в период гормональных изменений. Поэтому наш ребенок нуждается в том, чтобы закинуть в дальний угол тетради, учебники, выспаться, снять с себя ответственность. Значит ли это, что эффективный отдых - это «ничегонеделание»? С психологической точки зрения - восстановление ресурсов необходимый процесс, который требует организации и планирования. Задача родителей - не только научить ребенка учиться, но и научить отдыхать.

Мы все знаем, как планировать свою работу или учебу ребенка, но о значимости планирования отдыха мы забываем. В результате, наш организм претерпевает регулярные перегрузки и не успевает восстанавливаться. Как же научить ребенка отдыхать? Прежде всего, важно подключать детей заранее к планированию летнего отдыха (можно составить с ним список того, о чем мечтали сделать весь год и не успевали) или предложить ребенку составить календарь мероприятий и встреч. Обязательно отводить время в режиме дня для отдыха и позволять себе расслабляться, тем самым подавать пример своему ребенку. Еще можно попробовать новые виды отдыха и снятия напряжения: творчество, движение, прогулки, фитнес, поход в новые места, перестановка дома, изменение интерьера, новые блюда, семейные настольные игры и традиции.

Лето - это прекрасная возможность быть ближе к природе, заниматься простыми, но ресурсными делами. И здесь, психологические рекомендации мало отличаются от медицинских: свежий воздух, чистая вода, купание, простая и полезная еда, хождение босиком по траве, совместные игры и традиции (поход на велосипедах, чай на природе, турнир по бадминтону), общение с домашними животными и т.д. Все виды деятельности, где не надо думать, а больше чувствовать, воспринимать, двигаться. Например, поездка в деревню, с неустойчивой интернет связью, то, что, как говорится, доктор прописал!

Для родителей дошкольников рекомендации те же самые, только в данном случае следует различать «психологическую разгрузку» и «психологическую загрузку»: большое скопление людей, сильные эмоции, много новых впечатлений, всевозможные дорожные развлечения, игровые комнаты, сложные игрушки – это загрузка. А время с семьей, природа, общение с животными, творчество – это разгрузка.

Отдохнувший родитель - залог отдыха для ребенка! Наша задача не создать ребенку море эмоций и впечатлений, а создать условия для налаживания его биологических ритмов: полноценный сон, питание, спокойная атмосфера в семье. Не надо ходить рядом с ребенком и говорить: «ну займись ты чем-нибудь уже!» Лучше займитесь отдыхом сами и подключите ребенка. Свобода, «ничегонеделание» и пауза – приносят хорошие плоды. Многие из вас замечали, что спокойный, не много скупающий ребенок способен придумать массу творческих занятий. Пусть ребенок отдохнет от наших грустных и раздраженных лиц, от нашего «некогда» и «я устал (а)». Поэтому отдыхайте сами и подавайте позитивный пример ребенку. Все мы имеем право и обязанность восстанавливать силы.

Педагог-психолог Светлана Александровна
Ул.Советская-21, каб.26