



**Рекомендации психолога
родителям: летние каникулы.**

- Летние каникулы – это лучшее время для того, чтобы, наконец, дать ребенку то, что Вы давно собирались, но не успели в течение учебного года.
- Из широкого спектра возможностей выберите те виды летнего отдыха, развлечений, занятий, которые устроят Вашего ребенка и Вас.
- Учитывайте склонность детей к активным видам отдыха.
- Используйте каникулы для того, чтобы Ваш ребенок приобрел полезные житейские навыки (ремонт автомобиля, благоустройство жилья и другие занятия).
- Совместная деятельность родителей и взрослеющих детей во время летнего отдыха может и должна стать прекрасной школой общения и взаимопонимания.
- Лето дает Вам возможность оценить возросший уровень возможностей Вашего ребенка, преодолеть старые стереотипы детско-родительских отношений, оценить ребенка как возможного или уже состоявшегося помощника.
- Успешность работы в видах деятельности, не связанных с учебной, может стать важнейшим средством профилактики неуверенности, тревожности, заниженной самооценки.
- Каникулы – время чувств. Чувства – это очень серьезно. Бурное и кратковременное увлечение может восприниматься как большое серьезное чувство на всю оставшуюся жизнь. Родители вряд ли смогут уберечь "взрослого" ребенка от ошибок, но они в состоянии сделать ребенка сильнее, поддержав его. Негодовать, печалиться – значит "нормально" пережить разочарование. Важно поддержать ребенка, проявив сочувствие.
- Позволяйте ребенку чувствовать себя взрослым и самостоятельным. Самостоятельное принятие решений и ответственность за него – неотъемлемая часть взрослости. Позволяйте делать ребенку ошибки. Ни один человек не стал взрослым, не ошибаясь.
- Друг вашего ребенка – отличная возможность увидеть, какие его потребности не реализуются в общении с Вами. Какими бы странными и экзотическими они Вам ни казались, они ему зачем-то нужны, поэтому не стоит их резко критиковать. Эффект может быть обратным.



Отдыхаем на «отлично»!

(Как правильно организовать детский отдых)

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?

Размышляя о том, как организовать каникулярное время ребенка, примите во внимание следующие важные моменты:

- Начните планировать летнее время сразу же после зимних месяцев, это позволит рассмотреть множество вариантов отдыха, оценить возможности, временные и финансовые ресурсы семьи.
- Помните, что дети ждут от летних каникул новых впечатлений, открытий, приключений и новых друзей.
- При выборе вида и места отдыха обязательно учитывайте желание ребенка, его интересы и индивидуальные особенности (характер, темперамент, способности).
- Обязательно приобщите к обсуждению летних планов ребенка вне зависимости от его возраста. Если ребенок чувствует свою вовлеченность в процесс принятия решений, шансы на получение им позитивного опыта на отдыхе увеличиваются.
- Четко определите, чего ждете от отдыха вы и ваш ребенок: отдыха и развлечений, получения новых знаний, освоения нового вида деятельности, новых интересных знакомств и друзей.
- Стремитесь к идеальному варианту организации летнего отдыха, это сочетание самостоятельного отдыха ребенка (например, летний оздоровительный лагерь) и совместного семейного времяпрепровождения (например, отдых на море, даче).
- Старайтесь сделать отдых ребенка разнообразным и активным, ведь детей очень огорчают скука и однообразие деятельности. Старайтесь спланировать летние каникулы так, чтобы было место для веселых развлечений, физического домашнего труда, поездок и походов, познавательных экскурсий, интеллектуальных занятий, чтения, общения с друзьями, ведь часто дети проводят много времени за компьютером и просмотром телевизора только потому, что им не предлагают другой интересной альтернативы.
- Помните, что к самостоятельному отдыху ребенка нужно готовить.

Отдых в летнем лагере.



Отдых в лагере – это не просто обычные летние каникулы, это важная ступень к взрослению ребенка. Лагерь – это прекрасная возможность дать ребенку некоторую свободу, которая поможет ему стать более независимым, самостоятельным и ответственным. Временное освобождение от родительской опеки позволяет ребенку развивать в себе чувство собственного «Я» и перейти на новую ступень личностного развития. В лагере у ребенка будет возможность приобрести ценные навыки общения, научиться работать в команде, расширить круг друзей и знакомых.

По мнению психологов, лучше всего впервые отправлять ребенка в лагерь в возрасте 10–11 лет, когда у него появляется сознательное стремление к независимости. При первом самостоятельном отдыхе ребенка, не рекомендуется покупать длительную путевку в отдаленные районы страны и за рубеж, лучше ограничиться лагерем в ближайшем пригороде, где родители смогут чаще навещать юных отдыхающих. Родителям важно самим морально настроиться на расставание, если мама и папа будут спокойны, то ребенок сможет настроиться на позитивный лад. Перед отъездом обязательно поговорите с ребенком о том, что его волнует, ответьте на все его вопросы, развейте все его переживания. Несколько раз проговорите и объясните, как себя вести, в каких ситуациях к кому нужно обращаться.

Если ваш ребенок открыт и коммуникабелен, быстро находит общий язык с новыми людьми, адаптация, скорее всего, пройдет легко и незаметно. Если же ребенок замкнут и застенчив, лучше отправлять его в лагерь вместе с другом на одну смену, так ему проще будет адаптироваться и побороть стеснительность, ведь он будет не один. Предупредите ребенка, что в первые дни не все может идти гладко, ведь нужно «притереться» в новом коллективе. Возможно и такое, что ребенок будет слезно проситься домой. Не спешите забирать его из лагеря, постарайтесь выяснить причину, поддержите ребенка, вселите в него уверенность и позитивное настроение. Для того чтобы ребенок чувствовал себя на отдыхе комфортно, он должен быть готов к самостоятельности. Заранее научите его самостоятельно заправлять постель, складывать одежду на место, убирать за собой, соблюдать правила гигиены, тогда выполнение определенных правил лагеря не вызовет у ребенка особых затруднений.

В зависимости от интересов и желания ребенка родители могут выбрать определенный вид летнего лагеря. Например, трудовой лагерь для подростков от 12 до 17 лет, где предусмотрена трудовая деятельность, культурно-развлекательная программа и зарплата, как вознаграждение за трудолюбие и усердие. Обучающий лагерь (летняя школа) подойдет для ребят, желающих совместить отдых и обучение, здесь есть возможность получить дополнительные знания (языковые, исторические, математические, маркетинговые, бизнес-школы). В спортивных лагерях реализуются программы общего физического развития и спортивной подготовки детей, серьезно занимающихся определенным видом спорта. Профильный лагерь – форма образовательной и оздоровительной деятельности с творчески одаренными и социально активными детьми, подразумевает четко определенную направленность деятельности детей и работает на базе различных секций и досуговых центров. Профильный лагерь проводится как смена юных техников, туристов-краеведов, экологов, спортсменов, математиков, филологов, журналистов, спасателей, моряков, автомобилистов и др.

Доверяйте своим детям и отпускайте их от себя. Для полноценного личностного развития им необходимо своевременно приобретать опыт ответственности и самостоятельности в принятии решений. И тогда, их можно не только отпустить в летний лагерь со спокойным сердцем, но и во взрослую жизнь.



Отдых в городе.

Если родители не планируют отпуск летом, не могут отправить ребёнка ни в лагерь, ни на дачу, ни к морю, остаётся последний вариант – провести каникулы в городе, но даже отдых в городе может оставить самые приятные и веселые воспоминания, если подойти к этому вопросу творчески и с полной ответственностью. Родителям можно посоветовать следующее.

- Помогите ребёнку составить летний распорядок дня и попробуйте несколько выходных прожить по этому распорядку.
- Продумайте вместе с ребёнком тему для каждой недели отдыха и составьте свой тематический календарь каникул, это поможет сделать отдых интересным, познавательным и организованным.
- Отложите выполнение летних школьных заданий на середину июля или на август, исключение сделайте для художественной литературы, чтобы дать отдых глазам, можно предложить ребёнку аудиокниги.
- Посетите всей семьёй выставки, музеи, спектакли, на которые не было времени, когда ребёнок учился.
- На время летних каникул запишите ребёнка в какую-нибудь секцию, например, в бассейн, конный клуб, туристический клуб.
- Пока вы находитесь на работе, давайте ребёнку посильные интересные задания, так у ребёнка не будет ощущения бесцельно проведенного времени.
- Обязательно проводите вечера и выходные вместе, отдавайте предпочтение активному отдыху.

Есть много способов, как провести каникулы не только приятно, но и полезно. Все дети любят узнавать что-то новое, и все они не любят скуку. Если помнить об этом, можно самое обычное занятие превратить в увлекательную игру, которая заинтересует любого ребёнка. А за лето он станет взрослее, умнее, сильнее и счастливее.



Приятного, полезного и интересного вам отдыха!

(по материалам сайта «Образование для детей»
<http://www.edukids.ru>)