

Как провести каникулы. Советы психолога.

Как провести каникулы? Если вы родитель школьника, то этот вопрос вы задавали себе не раз. С одной стороны, вы хотите учесть интересы ребенка. С другой – дать ему возможность просто отдохнуть и набраться сил для будущей учебы. Как же организовать своему чаду каникулы, чтобы они прошли с пользой? Возможно, наши советы помогут вам найти ответ.

Составьте план каникул заранее.

Как ни странно, к каникулам лучше готовиться заранее. Вместе с ребенком продумайте, чем ему хотелось бы заняться в предстоящие дни отдыха. Учтите его пожелания, свои возможности и составьте список дел на каждый день каникул. Разумеется, его можно будет скорректировать. Но такое планирование позволит организовать по-настоящему интересные, позитивные, полезные каникулы. Научите детей жить содержательно. Если все каникулярные и выходные дни лежат перед телевизором – ощущение скуки и грусти обеспечено. А если распланируете каждый день и проведете весело - и детей порадуете, и сами отдохнете. А у вашего ребенка останется чудесное впечатление – как здорово дома, какая у него отличная семья!

Лучший отдых – смена деятельности.

Скажите твердое «НЕТ» ничегонеделанию. Ведь каникулы – это тот удивительный период, который ребенок может полностью потратить на любимые занятия, на которые просто не хватало времени и сил. Пусть каникулы будут интересными! Как можно больше времени проводите на свежем воздухе. Если есть возможность, съездите за город. Гуляйте в парке, во дворе, езжайте в лесопарки, пока лежит снег - покатайтесь на горке, лыжах. Постарайтесь больше времени проводить на улице. Ведь, когда ребенок вновь пойдет в школу, много погулять уже не получится.

Все хорошо в меру.

Каникулы с пользой для саморазвития ребенка – это здорово. Но постарайтесь не перегрузить своего школьника обилием событий. 2-3 выхода на крупные мероприятия в неделю – вполне достаточно для того, чтобы ребенок получил новую информацию и заряд позитива. Остальное время лучше провести в более спокойной обстановке, например, дома или в кругу самых близких друзей. Совместный просмотр кинофильма, соответствующего возрасту, настольная игра (их сейчас огромный выбор), рукоделие для девочек, конструкторы для мальчиков – это хорошие варианты времяпрепровождения для детей школьного возраста. И еще несколько слов о гаджетах. Скорее всего, каникулы без них не обойдутся. Договоритесь с ребенком о том, сколько времени в день он будет проводить за компьютером или планшетом.

Полноценный сон – это важно. Соблюдайте режим

Конечно, вам очень хочется подольше поваляться в постели, но слишком не увлекайтесь этим. Иначе собьете режим и организм не скажет вам спасибо.

Вы будете чувствовать себя уставшими, а ведь уже через несколько дней снова выходить на работу.

Альтернативой поздним подъемам может стать короткий дневной сон (до 1,5 часов). Он поможет восстановить силы и не навредит режиму.

Не следует в каникулы будить ребенка в 7.00 часов утра. За время учебы у него накопилась усталость.

Пусть отоспится, как следует, восстановит силы. А время отхода ко сну постарайтесь контролировать. В каникулы его можно сдвинуть на 1-2 часа позже, но не более. Когда каникулы закончатся, это позволит школьнику без стресса вернуться к привычному

режиму.

Пусть учебники отдохнут.

Если школьник усердно учился, у него хорошие оценки, то просто позвольте ему отдохнуть.

Он это заслужил.

Если вы как родитель чувствуете, что ребенку нужно «подтянуть» какой-то предмет, воспользуйтесь возможностями цифровой школы, всевозможными видео уроками, которые предоставляет сеть интернет.

Если же ваш ребенок из тех, кто всерьез увлечен наукой, то не препятствуйте его увлечению, пусть почитает дополнительную литературу в интересующей его области, возможно, посетит «Университетские субботы». Это поможет ему глубже изучить любимый предмет и не раз «блеснуть» знаниями.