

Ура, каникулы! Как правильно организовать летний отдых детей?



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?

Прежде чем говорить об организации отдыха ребёнка в летние каникулы, важно понять, от чего ребёнку нужно отдохнуть? Что вызывало все предыдущие месяцы эмоциональное и физическое напряжение? Когда наш ребёнок идет в садик или школу, мы говорим ему, что «это твоя работа и твоя обязанность», за которой он проводит более 7-8 часов в день. И первое, что нам важно признать, что ребёнок очень устает. И особенно устаёт подросток в период гормональных изменений. Поэтому наш ребёнок 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 ребёнка «учиться», но и научить отдыхать. Иначе летний отдых ребёнка может превратиться в «безграничное» пребывание в интернете или у телевизора.

К сожалению, мы все знаем, как планировать свою работу или учебу ребёнка, но о значимости планирования отдыха мы немного забываем. В результате наш организм претерпевает регулярные перегрузки и не успевает восстанавливаться. **Как же научить ребёнка отдыхать?**

Прежде всего, важно подключать ребёнка заранее к планированию летнего отдыха. Можно составить с ним список того, что мечтали сделать весь год и не успевали, предложить ребёнку составить календарь мероприятий и встреч. Составьте режим дня на период каникул, предложите попробовать новые виды отдыха и снятия напряжения: творчество, движение и спорт, прогулки, поход в новые места, изменение интерьера, семейные настольные игры и традиции.

Для того чтобы понять какой отдых наиболее эффективен, нужно обратиться к истокам психологии, а именно физиологическим основам психики – центральной нервной системе. Весь учебный год у ребёнка в основном

напряженно работало левое полушарие, которое отвечает за математику, логику, письмо, язык и речь. Поэтому главной задачей для полноценного восстановления деятельности мозга является «разгрузка» левого полушария. Это значит, что отдыхать мы будем правым, которое отвечает за восприятие музыки, живописи, эмоции, танцы, любую деятельность, связанную с движением и творчеством.

Уважаемые родители, выбирайте любые виды деятельности из этого списка и полноценный психологический отдых вам обеспечен!

И ещё несколько рекомендаций:

- 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 ребёнка и Вас.
- Учитывайте склонность детей к активным видам отдыха.
- Используйте каникулы для того, чтобы Ваш ребёнок 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 ребёнка, преодолеть старые стереотипы детско-родительских отношений, оценить ребёнка как возможного или уже состоявшегося помощника.
- Успешность работы в видах деятельности, не связанных с учебной, может стать важнейшим средством профилактики неуверенности, тревожности, заниженной самооценки.



**Подборка материала:
педагог-психолог Семёнова Юлия
по материалам сети Интернет**