

РЕКОМЕНДАЦИИ ПСИХОЛОГА

Как провести летние каникулы с пользой и эмоционально разгрузиться



Летние каникулы — это прекрасная пора для активного и интересного отдыха, новых знакомств и путешествий. Каждый школьник ждет наступления каникул, чтобы весело провести время с друзьями. Однако родители должны организовать летние каникулы ребенка таким образом, чтобы они принесли ему максимальную пользу.

В летний период дети нуждаются в отдыхе, как никто другой, так как к концу учебного года нервная система истощается и как результат подростки становятся возбудимыми, раздражительными. Лето – это прекрасный период поправить физическое и психическое здоровье ребенка. Для восстановления психического здоровья необходимы доброжелательная обстановка, активная деятельность и позитивное общение. Поэтому стоит спланировать отдых таким образом, чтобы ваш ребенок смог посетить интересные места, побывать на экскурсиях, пойти в поход. Важно не забывать, что летние каникулы предназначены для отдыха детей, а для родителя — это ежедневный труд.

Организация интересного и полезного отдыха обучающихся во время летних каникул:

- Оздоровление.

Выезд всей семьей на природу. Можно организовать поход в бор с палатками или отдых на берегу реки. Отдых на свежем воздухе принесет много пользы организму. Если же нет возможности поехать на отдых всей семьей, можно отправить ребенка в летний лагерь. Это отличный вариант интересного отдыха. Ребенок сможет провести каникулы в компании сверстников, завести новых друзей и получить много ярких впечатлений.

- Спорт.

Уделите особое внимание занятиям спортом. Посоветуйте подростку выбрать спортивную секцию. Это может быть футбол, каратэ, волейбол или настольный теннис. Кроме того, ребенка может заинтересовать катание на велосипеде, роликах или скейтборде.

- Хобби.

Летом погода изменчива, может быть не только солнце, но и дождь с грозой. Чтобы ребенку не было скучно проводить время дома, можно выбрать интересное хобби. Например, как юноши, так и девушки могут научиться играть на гитаре. Юношам попробовать создать свой сайт или начать изучать устройство автомобиля. Девушки могут научиться вышивать, вязать, освоить искусство кулинарии или заняться рисованием. Также летом не стоит забывать о чтении книг.



- **Культурные мероприятия.**

Родители могут пойти вместе с ребенком в музей, посетить интересную выставку или концерт. Подростки могут посетить кольцевые гонки на кордодроме или футбольный матч. Важно, чтобы ребенок интересно провел время с Вами или с другом.

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

1. Начните планировать летнее время сразу же после зимних месяцев, это позволит рассмотреть множество вариантов отдыха, оценить возможности, временные и финансовые ресурсы семьи;
2. Помните, что дети ждут от летних каникул новых впечатлений, открытий, приключений и новых друзей;
3. При выборе вида и места отдыха обязательно учитывайте желание ребенка, его интересы и индивидуальные особенности (характер, темперамент, способности);
4. 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;

5. 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;

6. 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);

7. 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.

Родители должны помочь ребенку интересно и полезно организовать летние каникулы. Нужно обязательно учитывать возраст ребенка и его увлечения.