



## Уважаемые родители!

Впереди долгожданные летние каникулы. Перед нами встаёт вопрос, как организовать это время с пользой для ребёнка. Предлагаю вам познакомиться с советами психолога на эту тему.

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:

1. Начните планировать летнее время заранее, 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.
8. 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.

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 ребенку составить летний распорядок дня и попробуйте несколько выходных прожить по этому распорядку.
- Продумайте вместе с ребенком 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 семьей 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 ребенка 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!**