

Летние каникулы с пользой: советы психолога

Летние каникулы в самом разгаре, дети и их родители отдыхают от детского сада.

Хорошо, когда есть возможность съездить в путешествие всей семьей, провести качественное время вместе.

Но отпуск взрослых быстро заканчивается, и дети зачастую остаются предоставленными сами себе. Не все ребята, даже в подростковом возрасте, способны самостоятельно организовать свой досуг, особенно если остаются дома одни или под присмотром бабушек.

Часто большое количество свободного времени приводит к тому, что ребёнок весь день сидит в интернете, наблюдая за тем, как другие весело и насыщенно проводят лето. Чтобы ребёнок с пользой проводил своё свободное время, его стоит обучить различным видам деятельности. Каким — рассказываю в этой статье.

Летние каникулы в России одни из самых длинных в мире, они длятся целых три месяца. Изначально летние каникулы задумывались как «трудовая четверть», во время которой дети обучаются не образовательным предметам, а социальной и трудовой адаптации: больше помогают родителям по хозяйству дома или на даче, отправляются в детский оздоровительный лагерь, чаще посещают спортивные и общественные мероприятия, музеи, театры, детские творческие мастер-классы и др. На деле же каждый второй современный ребенок проводит летние каникулы за компьютером и гаджетами.

Чтобы ребёнок с пользой проводил своё свободное время, его нужно обучить различным видам деятельности. Лучше всего ребёнок обучается на примере родителей, проводя время вместе с ними. Чем же можно заняться летом?

Психологическое и умственное развитие

Чтение — это отличный способ провести время с пользой. Поэтому поощряйте детей читать книги разных жанров, читайте книгу вслух по очереди с ребёнком. Это не только поможет ему развить логику, воображение и память, но и не забыть буквы к сентябрю. Совместное чтение и обсуждение книг сближают родителей и детей, способствует поиску общих интересов.

Внимательно выслушайте мнение своего ребёнка о прочитанной книге, возможно, вы будете приятно удивлены.

Хорошей альтернативой чтению является **прослушивание аудиокниг**.

Во время прослушивания не напрягаются глаза, ребёнок может проявлять физическую и творческую активность, танцевать, изображать персонажей, а также рисовать, лепить, собирать конструктор и др.

Творческие занятия. Предложите детям заняться чем-то творческим: рисованием, лепкой, музыкой. Это не только поможет им развить свой талант, но и снять стресс и усталость.

Посещение музеев и выставок. Летом можно познакомить детей со знаменитостями и культурой родного города/края/страны, посетив музеи и выставки. Это будет информативно и полезно для общего образования.

Физическое развитие

Летом можно заниматься спортивными играми на свежем воздухе. Подойдет любая игра с мячом: футбол, волейбол, баскетбол, вышибалы или домашний боулинг.

С интересом дети осваивают прыжки со скакалкой, кручение обруча, настольный теннис, катание на роликах и т.д.

Проведите время на спортивной площадке вместе, покажите, как вы крутите обруч, прыгаете со скакалкой, или расскажите, какие спортивные игры нравились вам в детстве, ведь родитель — самый лучший учитель и пример для ребёнка.

Физические упражнения способствуют поддержанию здоровья, укреплению иммунитета и хорошему отдыху после учебного года. Летние каникулы — идеальное время для ребенка, чтобы приобрести новые спортивные привычки.

Организация походов на природу

Природа — лучшее место для отдыха и восстановления сил.

Организуя с детьми походы на природу, пикники, купания в озере или реке.

Не обязательно вылазка на природу должна быть длительной или далеко от дома: для ребёнка важнее само совместное времяпрепровождение с родителями и друзьями, а также возможность научиться чему-то новому.

Поход — отличная возможность для взрослого научить ребёнка в безопасной обстановке планировать совместную деятельность, решать задачи в ситуации неопределённости, ориентироваться на местности, разводить костёр, готовить обед, самостоятельно складывать свои вещи.

Это поможет ребёнку исследовать окружающую среду, активно провести время и зарядиться энергией и впечатлениями на весь предстоящий учебный год.

Помните, что летние каникулы – это не только время для развлечений, но и для саморазвития и подготовки к новому учебному году. Стимулируйте детей к активному и полезному отдыху, помогите им выбрать интересные занятия и создайте условия для развития.

Правильно проведенные летние каникулы помогут детям быть готовыми к новым учебным достижениям и вызовам.

А если вашему ребёнку трудно организовать свой летний отдых, он не может оторваться от гаджетов, обращайтесь за консультацией к психологу.

Отличного лета!!!!