

«Осенние каникулы: советы педагога-психолога»



Как правильно провести мини – отпуск, чтобы при этом восстановить силы школьника перед утомительной зимней четвертью? Как использовать драгоценное время на осенних каникулах? Дать ребенку выспаться, отдохнуть, переключиться и в то же время не потерять боевой настрой, ведь через неделю снова в школу.

Очень важно позаботиться обо всем, но начать нужно с организации отдыха ребенка, ведь школьные каникулы, в том числе и осенние, предназначены именно для этого. Для детей главное, чтобы у них был разнообразный досуг. Составьте совместный план на каждый день каникул. Отдых получится самым незабываемым, если ребенок будет отдыхать вместе с родителями. Сделайте то, о чем давно мечтали, но и для чего никак не доходили руки – желательно всей семьей. Вместе с ребенком организуйте акцию: разберите, например, детские вещи, из которых он вырос, ящики с игрушками, школьные принадлежности. Поиграйте вместе с детьми, посмотрите хороший фильм, приготовьте угощение. Как можно больше времени проводите на свежем воздухе. Устройте день самодельных поделок. Возьмите книжку из серии «Поделки-самodelки» вместе с детьми!

Делайте витражи, рисуйте картины, вырезайте, клейте.

Запланируйте «Новый год»: придумайте грим, сделайте необычные костюмы. И детям и себе! Пойте, танцуйте, сочиняйте инсценировки, смешные рассказы и многое другое.

В дни каникул важен баланс и разумный подход ко всем начинаниям. Нельзя забыть про правильное питание: не голодать, не переедать. Нельзя полностью менять режим сна: спать до полудня, ложиться глубоко за полночь. Но и вставать в семь утра, как в школу, а в девять уже делать уроки

тоже не имеет смысла. Обычно за неделю осенних каникул дети не успевают оторваться от привычного режима, и следует поддержать в этом ребят, чтобы к концу каникул они были в нормальном состоянии, и в следующий понедельник смогли встать и отправиться в школу.

Не стоит прекращать посещение секций и кружков (если ребенок в них записан), а заданные на каникулы уроки надо выполнять постепенно, не оставляя их на последний день или вечер. Неделя полной свободы может помешать, ребенку легко вернуться к школьным нагрузкам, поэтому родителям следует позаботиться о занятости детей во время каникул, чтоб не создать им дополнительный стресс.

Не позволяйте ребенку смотреть телевизор безостановочно! Заранее отметьте в программе те передачи и фильмы, которые могут понравиться вам и вашему ребенку, посмотрите их вместе с детьми, обсудите. Компьютер, конечно, важен для развития интеллекта и творческих способностей ребенка, без него нельзя представить сегодняшнюю жизнь. Но и занятиям на компьютере не стоит посвящать весь день. Следует внести ограничения. Чем ближе конец каникул, тем может быть хуже настроение у ребенка. И дело не в том, что за неделю он отвык от школы: просто не горит желанием учиться. Вот почему необходимо делать так, чтобы в жизни было больше радостей. В том числе – во время школьных каникул. А после того как они закончатся, не стоит нагружать ребенка всеми делами сразу. Пусть постепенно и плавно входит в рабочий ритм. Не ждите, что в первую учебную неделю, ваш ребенок сразу покажет максимальные результаты.

Уважаемые родители! Сегодня психологическое и физическое здоровье ребенка в ваших руках.

Помогите ему ценить и беречь его!

Будьте здоровы! Хороших каникул!

Педагог-психолог: Саркисова Д.В.