***Консультация для родителей «Осенние школьные каникулы»***

***(Психолог рекомендует)*** 



Как и для чего использовать драгоценное время осенних каникул? Как совместить, казалось бы, несовместимое: 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 – школьные каникулы, в том числе и осенние, предназначены именно для этого. Чтобы отдохнуть и переключиться, попробуйте сделать то, что всегда хотелось, но руки не доходили.

Приглядитесь к своему ребенку, поговорите с ним и выясните, что бы он поставил на первое место – ведь это же его каникулы! Хорошо если программа отдыха будет разнообразной: в дни каникул освобождается время и можно все успеть – погулять, почитать, сходить в гости, позаниматься спортом… А родителям – пообщаться с детьми, которые в обычной жизни бывают полностью загружены уроками и дополнительными занятиями.

Многие семьи предпочитают уезжать из страны, но с другой стороны, чтобы хорошо отдохнуть в каникулы, вовсе не обязательно куда-то уезжать. Можно представить себя туристом в собственном городе и вести себя так, как будто вы приехали в гости: воодушевленно гулять, осматривать достопримечательности , ходить по музеям и выставкам, обедать в кафе. Только не переусердствуйте с культурной программой. Если ребенку не хочется посещать много достопримечательностей, важно придумать что-нибудь другое: совместное времяпрепровождение должно доставлять удовольствие всем участникам. Ролики –значит, ролики. Концерт-значит, концерт и др.

В дни каникул вообще важен баланс и разумный подход. Нельзя полностью менять свой режим: спать до полудня, ложиться глубоко за полночь… Но и вставать как в школу, в семь утра, а в девять уже делать уроки тоже не имеет смысла. Обычно за неделю осенних каникул дети не успевают оторваться от привычного режима, но можно помочь им прийти к финишу в нормальном состоянии, чтобы им было легче встать в следующий понедельник и отправиться в школу. По тем же причинам не стоит прекращать посещать секции и кружки, а также постепенно делать заданные уроки, не оставляя их на последний день или вечер… Неделя свободы и ничегонеделания может помешать детям вернуться к нагрузкам, и родителям стоит позаботиться о том, чтоб не создать ребенку дополнительный стресс.

Не разрешайте ему сидеть у телевизора. Просмотр телепередач – это пассивный способ получения удовольствия: ребенку показывают картинку, его развлекают. Он не тренирует при этом ни воображение, ни творческое мышление, ни креативность. Одного-двух мультфильмов или фильмов в день достаточно. Что касается компьютера, ему тоже не стоит посвящать весь день, несмотря на то, что игры, в отличие от телевизионных программ, тренируют тонкую моторику, воображение и креативность. У них другая сложность: играющий ребенок попадает в совсем другой мир, погружается в него с головой, и вынырнуть оттуда ему бывает довольно сложно. Как правило, к экранам «прилипают» те дети, родители которых не свободны в каникулы. К счастью, в наше время стало проще организовывать отдых и развлекательную программу для ребенка.

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 всем и сразу. Пусть постепенно и плавно входит в рабочий ритм. Не ждите, что в первые же дни он покажет максимальные результаты.

Педагог-психолог Саркисова Д.В.