

Консультация для родителей «Летний отдых ребенка»

Наступило лето, которого все долго ждали. Мы строим планы на отдых, летнее времяпровождение, разгрузку для себя и своих детей. Но что такое отдых для ребенка и отчего ему нужно отдохнуть?

В течение учебного года ребенок «как на работу» ходит в детский сад, пребывает в группе от 6 до 10 часов ежедневно. Мама по утрам часто говорит ребенку: «Это твоя работа, я хожу на работу, и ты тоже.» И сейчас важно понимать, что ребенок очень устает, он находится в эмоциональном и физическом напряжении. Поэтому ему необходим **«психологически эффективный отдых»**. Что это значит? И как его организовать? Попробуем разобраться.

Прежде чем организовывать отдых ребенка, задайте себе вопрос: «Умеет ли ваш ребенок планировать свой отдых?» Ведь зачастую отдых может превратиться в бездумное просиживание в гаджетах и телевизоре. И мы забываем о значимости планирования отдыха. Задача нас, как родителей – **научить ребенка отдыхать**.

Прежде всего важно подключать ребенка заранее к планированию летнего отдыха, можно составить с ним список того, что вы мечтали сделать весь год и не успевали. Предложите ребенку составить календарь мероприятий на неделю, месяц или на пару выходных.

В течение дня обязательно отводите в режиме время для отдыха.

Позвольте себе расслабляться и тем самым подавать пример своему ребенку.

Попробуйте новые виды отдыха: творчество, двигательные игры, прогулки, поход в новые места (особенно за городом), перестановка дома, новые блюда, новые семейные настольные игры и новые традиции.

«Психологически эффективный отдых» зависит от того, чем занимался ребенок в течение учебного года. Весь год у ребенка напряженно работало левое полушарие, которое отвечает за математику, логику, письмо, язык и речь. Поэтому главной задачей для полноценного восстановления деятельности мозга будет «разгрузка» левого полушария. Это значит, что в период отдыха мы задействуем правое полушарие, которое отвечает за восприятие музыки, живописи, эмоции, танцы, любую деятельность, связанную с движением, творчеством.



Вот некоторые рекомендации для летнего отдыха детей.

1. Ближе к природе.

Когда мы планируем отдых, важно чтобы он не превращался только в поездку на море. Лето - это прекрасная возможность быть ближе к природе, заниматься простыми делами, и здесь психологические рекомендации мало отличаются от медицинских: поездка в деревню, минимум телефона и интернета, свежий воздух, чистая вода, купание, простая и полезная еда, хождение босиком по траве, совместные игры и традиции (поход на велосипедах, чай на природе, спортивные игры), общение с домашними животными. Все виды деятельности, где не надо думать, а больше чувствовать, воспринимать, двигаться.

2. Если ребенок остался в городе.

Несомненно, смена места проживания во время отдыха благоприятно сказывается на результате, но не всегда это возможно.

Психологически эффективный отдых доступен и в городских условиях. Здесь важнее всего то, чтобы родители принимали в этом активное участие, находили время в выходные, выезжали из дома и вместе с ребенком планировали время на природе. В ваших силах показать ребенку пример здорового времяпровождения, которое может превратиться в семейную привычку.

3. Разгрузка по настоящему.

Следует различать *«психологическую разгрузку»* и *«психологическую загрузку»*: большое скопление людей, сильные эмоции, много новых впечатлений, всевозможные дорогие развлечения, игровые комнаты, дополнительные занятия, сложные игрушки – это загрузка. А время с семьей, природа, общение с животными, творчество – это разгрузка.

4. Отдохнувший родитель – отдохнувший ребенок

Ну и в заключение, хотелось бы сказать, что задача родителей - не создать ребенку море эмоций и впечатлений, а создать условия для налаживания его биологических ритмов: полноценный сон, питание, спокойная атмосфера в семье. Не надо ходить рядом с ребенком и говорить: «ну займись ты чем-нибудь уже!» Лучше займитесь отдыхом сами и подключите ребенка. Свобода, ничегонеделание и пауза – приносят хорошие плоды. Многие из вас замечали, что спокойный, не много скучающий ребенок способен придумать массу творческих занятий. А лучшей наградой и ресурсом для ребенка – являются отдохнувшие родители. Пусть ребенок отдохнет от наших грустных и раздраженных лиц, от нашего «некогда» и «я устал (а)». Отдыхайте сами и подавайте позитивный пример ребенку. Главное осознать, что все мы имеем право и обязанность восстанавливать силы. Тем более летний период сам к этому располагает.

Желаю всем ребятам и родителям отличного психологически эффективного летнего отдыха!