

Как организовать летний отдых детей *Рекомендации для родителей*

методист Кулагина М.Б.

Наступает летняя пора и мы все с нетерпением ждем отпуска. Хотелось бы вместе с вами, уважаемые родители, поразмышлять, что значит «эффективный отдых».

Прежде чем говорить об организации отдыха ребенка в летние каникулы, важно понять от чего ребенку нужно отдохнуть? Что вызывало все предыдущие месяцы эмоциональное и физическое напряжение. Обратимся к тому, что, когда наш ребенок идет в садик или школу – мы говорим «это твоя работа и твоя обязанность». Неоднократно на родительских собраниях мы считали количество часов, которые ребенок проводит за «работой» и это оказалось гораздо больше чем 7-8 часов из привычной для нас 36 часовой рабочей недели. И первое, что нам важно признать, что ребенок очень устает.

Значит ли это, что эффективный отдых — это «ничего неделание»? С психологической точки зрения – восстановление ресурсов необходимый процесс, который требует организации и планирования. Задача родителей – не только научить ребенка «учиться», но и научить отдыхать. Иначе летний отдых ребенка может превратиться в «безграничное» пребывание в интернете.

К сожалению, мы все знаем, как планировать свою работу или учебу ребенка, но о значимости планирования отдыха мы не много забываем. В результате, наш организм претерпевает регулярные перегрузки и не успевает восстанавливаться. Как же научить ребенка отдыхать?

Важно подключать ребенка заранее к планированию летнего отдыха, можно составить с ним список того, что мы мечтали сделать весь год и не успевали, а предложить ребенку составить календарь мероприятий и встреч. Обязательно отводить в режиме дня время для отдыха; позволять себе расслабляться и подавать пример своему ребенку; пробовать новые виды отдыха и снятия напряжения: творчество, движение, прогулки, фитнес, поход в новые места, перестановка дома, изменение интерьера, новые блюда, семейные настольные игры и традиции.

Для того, чтобы понять какой отдых наиболее эффективен, нужно не много обратиться к истокам психологии, а именно физиологическим основам психики – центральной нервной системе. Весь учебный год у ребенка, и у нас с вами, в основном напряженно работало левое полушарие, которое отвечает за математику, логику, письмо, язык и речь. Поэтому главной задачей для полноценного восстановления деятельности мозга является «разгрузка» левого полушария. Это значит, что отдыхать мы будем задействуя правое полушарие, которое отвечает за восприятие музыки, живописи, эмоции, танцы, любую деятельность, связанную с движением, творчеством.

И ещё некоторые рекомендации для летнего отдыха детей.

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

Для тех, кто остался в городе

Психологически эффективный отдых, о котором мы сказали, 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. Конечно, странно ждать, что ребенок сам придумает себе отдых, если он не привык это делать, ему будет проще просидеть все лето у компьютера или телевизора, но в наших силах – показать другой пример и постепенно – это здоровое времяпровождения может превратиться в семейную привычку.

Для дошкольников

Для родителей дошкольников рекомендации те же самые, только в данном случае следует различать «психологическую разгрузку» и «психологическую загрузку»: большое скопление людей, сильные эмоции, много новых впечатлений, всевозможные дорогие развлечения, игровые комнаты, сложные игрушки – это загрузка. А время с семьей, природа, общение с животными, творчество – это разгрузка.

Ну и в заключение, хотелось бы сказать, что наша задача 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, немного 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.