

педагог - психолог
Воробьева
Олеся Владимировна

СПОСОБЫ ОБЩЕНИЯ



**Психологически
эффективный
отдых
для детей**



Хотелось бы вместе с вами,
уважаемые родители,
поразмышлять, что значит
**«психологически эффективный
отдых».**



Прежде чем говорить об организации отдыха ребенка в выходные дни, 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 школу – мы говорим «это твоя работа и твоя обязанность». И первое, что нам важно признать, что ребенок очень устает, особенно, если подросток в период гормональных изменений. Поэтому наш ребенок нуждается в том, чтобы закинуть в дальний угол тетради, учебники, выспаться, снять с себя ответственность.

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 отдых ребенка в каникулы может превратиться в «безграничное» пребывание в интернете или у телевизора.

Психологически обоснованный отдых

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

Для младших школьников

Для родителей школьников начального звена 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.

Выходные длятся всего два дня, поэтому не теряйте времени даром и берите отдых в свои руки.

1. Выложите лабиринт из листьев

На прогулке в парке воспользуйтесь тем, что дала природа, и выложите из листьев лабиринт. Сначала вы здорово поработаете, чтобы сделать интересную дорожку, потом дети отлично поиграют в него. Возьмите с собой бутерброды и горячий чай, устройте пикник, пошуршите ногами осенней листвой. Конечно, странно ждать, что ребенок сам придумает себе отдых, если он не привык это делать, ему будет проще просидеть все выходные у компьютера или телевизора, но в наших силах – показать другой пример и постепенно – это здоровое времяпровождения может превратиться в семейную привычку.



2. Найдите самую глубокую лужу во дворе

Воевать с плохой погодой бесполезно, поэтому используйте ее.

Развлечение для младших школьников: возьмите резиновые сапоги, палку, маркер и линейку, нанесите разметку на палку и идите измерять глубину окрестных луж. Результаты записывайте в специальную тетрадку. При этом каждую лужу нужно зарисовать. Это поможет посмотреть на слякоть под другим углом и подстегнет интерес к исследованиям.





3. Устройте чемпионат по настольным играм

Каждый вечер доставайте новую настольную игру, чтобы занять всю семью. Высший пилотаж – придумать свою «настолку», нарисовать карточки и расписать правила.

4. Начните делать зарядку

На выходных не стоит сильно выбиваться из режима. После первого дня безудержного отдыха надо возвращаться в рабочий ритм, чтобы не идти в школу полностью разбитым.

Самое время все – таки ввести в режим дня семейную зарядку, под какую – нибудь веселую музыку.





5. Займитесь образованием

Найдите какой –нибудь онлайн курс или изучите тему, которую давно хотели освоить, читайте книги, ищите статьи для себя, новые идеи для знаний и творчества.

6. Заведите домашнее животное





7. Устройте марафон переодеваний

Это требует немного больше фантазии, чем остальные занятия, зато итог веселее. Придумайте, чему будет посвящен каждый новый день. Например, суббота – морю, воскресенье – небу и так далее. В субботу надевайте тельняшки или что-то полосатое, распределяйте роли (кто капитан, кто боцман) и до конца дня общайтесь так, словно вы на парусном судне. В течение дня успейте надраить палубу, загрузить припасы в трюм (то есть сходить в магазин и набить холодильник). При этом рассказывайте ребенку всё, что связано с «морскими» делами: зачем нужны вахты, для чего нужен компас, как ориентироваться по звездам так далее. Этот марафон совмещается с любым другими развлечениями. Выбирайте выставки, мультфильмы и игры на заданную тематику. Костюмы делайте из подручных материалов. Переодевания помогают быстрее погрузиться в тему. Не забудьте сфотографироваться в образах.





8. Каждый день готовьте новые сладости

Печенья, пончики, пирожки и всё, что поможет раздобыть побольше тепла, энергии осенними вечерами. Заодно научите ребенка готовить.

9. Сделайте кормушку

Скоро станет совсем холодно, но вы успеете сделать кормушку для птиц из чего угодно: дерева, жестяной банки или пластиковой бутылки.

Возможно, она пригодится не только птицам.



Отдохнувший родитель – залог отдыха для ребенка

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. Пусть ребенок отдохнет от наших грустных и раздраженных лиц, от нашего «некогда» и «я устал (а)». Отдыхайте сами и подавайте позитивный пример ребенку.



Уважаемые родители, выбирайте любые виды деятельности из этого списка и полноценный психологический отдых вам обеспечен.

Хороших и продуктивных вам выходных!



Будьте здоровы



Спасибо за внимание