

Рекомендации педагога-психолога родителям (законным представителям)

не период летнего отдыха.

Летние каникулы благоприятное время для того, чтобы узнать своего ребенка поближе и укрепить детско-родительские отношения. И чтобы это время не было потрачено напрасно, постарайтесь вместе с ребенком спланировать летний отдых. Помогите ему определить цель научиться чему – ни будь, что давно откладывалось из-за занятости в школе. А в список мероприятий включите следующие пункты:

\- посетить интересные места, если у ребенка таких нет, помогите ему определить такое, например, предложив список достопримечательностей нашей республики;

- совместно с ребенком освоить новые для вас виды отдыха и снятия напряжения, ими могут быть как активные прогулки, катание на велосипедах, фитнес, походы на природу, так и творчество (рисование по номерам, алмазная мозаика, рисование в технике Эбру и др.), настольные игры (монополия, мафия, дженга и др.);

-сформировать семейные традиции (например, поездка на Байкал или выпечка пирога по воскресеньям));

- развивать музыкальный вкус ребенка для этого прослушать музыку разных направлений и жанров от классики до современных исполнителей;

- пересмотреть семейный фотоальбом и рассказать детям о вашем детстве и любимых занятиях в тот период, а также рассказать о ближайших родственниках - это поможет укрепить семейные связи. Хорошей идеей будет сделать фотоколлаж из летних фотографий, на которых запечатлены приятные моменты;

- организовать совместный просмотр фильмов по любой волнующей теме поможет бесплатный онлайн кинотеатр «0+», в его каталоге вы найдете мультипликационные и художественные фильмы для разных возрастных категорий и удобной для вашего просмотра продолжительности, а также он предоставляет возможность выбрать режим просмотра фильмов с анализом увиденного, что незаменимо для развития рефлексии ребенка.

Лето – это и сезон огородов, и ремонтных работ поручайте детям посильные домашние обязанности - это поможет детям развить необходимые жизненные навыки, стать более самостоятельными. Помните, что выслушивая мнение ребенка при совместных работах и учитывая его, вы повышаете у него ощущение собственной значимости и, следовательно, личностную самооценку!

Научитесь отдыхать сами. Среди множества дел и забот очень важно правильно расставить приоритеты. Обязательно выделите время для личного отдыха и восстановления собственных ресурсов, ведь ваше позитивное настроение залог благоприятной атмосферы в семье!

Не забывайте о мерах безопасности, где бы вы с ребенком не находились! Проинструктируйте его о том, как вести себя на открытых водоемах, в лесу, горах и других местах. Научите ребенка элементарным навыкам по оказанию первой медицинской помощи!

Также напомните ребенку правила поведения в общественных местах и недопустимости общения с незнакомыми людьми!

Даже если доверяете ближайшему окружению, в котором общается ваш ребенок, не позволяйте прогулки допоздна. Контролируйте круг общения вашего ребенка, его общие увлечения и интересы со сверстниками, как при личном общении, так в социальных сетях.

Не игнорируйте физиологические и эмоциональные изменения у ребенка – это может служить сигналом о его переживаниях, заболевании, ссорах с друзьями и др. Будьте внимательны, интересуйтесь внутренним миром ребенка! Помните вы целиком и полностью несете ответственность за жизнь, здоровье и его сохранность в летний период!

Не поддавайтесь на провокации ребенка к конфликту. Часто за подростковой грубостью скрывается неуверенность, тревожность или просто неумение правильно реагировать в сложившейся ситуации. Используйте в разговоре всем известные «Я-сообщения», с их помощью вы сумеете избежать обвинительной позиции и предотвратить возможный конфликт из-за недопонимания между самыми родными людьми, вами и вашими детьми!

Берегите ваших детей! Всем желаю больше солнечных дней, чистого воздуха, приятных событий и позитивных эмоций! Счастливого лета!

С уважением, педагог-психолог Олеся Валерьевна Орёл.