

Как провести осенние каникулы интересно и полезно!!! (советы педагога – психолога)

Не успели пролететь сентябрь и октябрь, а школьники уже напоминают своим родителям про предстоящие осенние каникулы. Такое нетерпение объяснимо, ведь воспоминания о летних днях еще свежи, тем более, что отдых будет более приятным, если его правильно спланировать.

Сделать осенние каникулы незабываемым и провести время с пользой помогут ответы на следующие вопросы:

1. От чего устал ваш ребенок? Родители должны дать объективную оценку причины усталости школьника. Это может быть большая загруженность ребенка, жесткий график занятий, давление со стороны родителей в борьбе за успеваемость и многое другое. Нельзя забывать, что каникулы — это время отдыха, поэтому его не нужно использовать для исправления оценок. В противном случае вспыхнет тихий бунт или открытое противостояние.



2. Какие мечты не удалось реализовать во время предыдущих каникул? Может быть, не хватило времени для посещения зоопарка, похода в развлекательный центр или прогулки по лесу. Осень — отличное время для того, чтобы мечты сбывались! Как с пользой использовать время осенних каникул? Этот вопрос не касается учебы. На осенних каникулах можно научиться чему-нибудь полезному. Например, лепить из глины или научиться рисовать акварелью. Ответив на эти вопросы и обсудив варианты отдыха с ребенком, можно составлять планы на осенние каникулы.

3. Путешествие или экскурсия - отправиться в путешествие всей семьей. Идеально, если у родителей имеется время для совместного отдыха с ребенком.

Небольшое путешествие — запоминающееся событие, которое позволит обогатиться приятными впечатлениями и познакомиться с новыми местами. Не стоит отправляться в далекие края, так как резкая смена климата осенью может плохо отразиться на здоровье. Если у родителей нет возможности провести осенние каникулы вместе с ребенком, то для школьников организуют специальные туры с насыщенной экскурсионной программой. Посещение выставки, музея, ботанического сада или поход в театр — отличное времяпровождение, которое обогащает духовный мир ребенка. Тем более, что он будет находиться в кругу сверстников.



4. Активный отдых. Несмотря на то, что осенняя погода отличается капризным характером, обязательно выдаются погожие деньки, которые позволят прокатиться на велосипеде или на роликах. В ненастную погоду можно пойти в крытый спорткомплекс и поиграть в любимую спортивную игру. Если ребенок не увлекается спортом, то от похода в аквапарк он, наверняка, не откажется.



5. Хобби Осенние каникулы — подходящее время для того, чтобы ребенок в полной мере наслаждался любимым занятием. Если у него еще нет хобби, то времени будет достаточно, чтобы увлечься новым делом и записаться в кружок, студию или спортивную секцию.

Вместе с ребенком организуйте акцию: разберите, например, детские вещи, из которых он вырос, ящики с игрушками, школьные принадлежности и др. Поиграйте вместе с детьми, посмотрите хороший фильм, приготовьте угощение.

6. Общение Каникулы дают дополнительную возможность для общения детей между собой. Родителям достаточно создать комфортные условия, чтобы друзьям было приятно проводить время друг с другом. Просмотр интересного фильма, обсуждение понравившейся книги, настольная игра — вот неполный список совместных занятий сверстников. Общение будет вдвойне приятным, если они смогут полакомиться любимыми блюдами.



7. Чтение Обязательно на осенних каникулах должно найтись время для чтения книг, не входящих в школьную программу. Младшим школьникам будет интересны короткие иллюстрированные истории, а старшие могут заинтересоваться увлекательными приключениями или фантастикой.

В дни каникул важен баланс и разумный подход ко всем начинаниям. Нельзя забыть про правильное питание: не голодать, не переедать и т.д. Нельзя полностью менять режим сна: спать до полудня, ложиться глубоко за полночь. Обычно за неделю осенних каникул дети не успевают оторваться от привычного режима, и следует поддержать в этом ребят, чтобы к концу каникул они были в нормальном состоянии, и в следующий понедельник смогли встать и отправиться в гимназию.

Уважаемые родители! Сегодня психологическое и физическое здоровье ребенка в ваших руках. Помогите ему ценить и беречь его!

Будьте здоровы! Отличных и позитивных каникул!!!