

Рекомендации психолога для родителей «Как провести лето с ребёнком»

Лето прекрасное время года. Долгожданный отдых - это заслуженная награда за долгие дни работы, быта, заботы. Семейный отдых – это максимально возможное количество времени, которое вы можете уделить своему ребенку.

Для ребенка – это долгожданное событие, которое он тоже ждал весь год. Чтобы отдых принес только удовольствие вам и вашему ребенку постарайтесь соблюдать некоторые правила:

- Если вы решили заниматься со своим ребенком, помните, что эти занятия должны быть короткими и проводить их лучше в утренние часы. Ваша задача расширять кругозор детей, соединяя имеющиеся знания и жизненный опыт
- Следует помнить, что выезжая за город, или путешествуя по миру, следует обсуждать с ребенком полученные впечатления.
- Всеми силами отвлекайте ребенка от телевизора и компьютера, проводите все свободное время на свежем воздухе, катайтесь на велосипеде, самокате, роликах, играйте в футбол. Лето – это укрепление здоровья ребенка и от того как он отдохнет во многом зависит его здоровье весь следующий год.
- Старайтесь соблюдать режим дня, иначе очень трудно к нему возвращаться в сентябре. Не забывайте, что недосыпание развивает неврозы, возрастает утомление. Ребенок должен спать не менее 10 часов.
- Следите за питанием ребенка. Мороженое, газировка, фаст-фуд не принесет здоровья вашему ребенку.
- Выбирайте только те виды отдыха, которые устроят вас и вашего ребенка.
- Планируя экскурсию на отдыхе, обсудите с ребенком заранее, как он к этому относится, если реакция негативна, попробуйте найти компромисс. Попробуйте найти другую экскурсию, которая интересна и вашему ребенку. Советуйтесь с ребенком, будьте внимательным слушателем, ценность общения не в количестве времени, а в качестве общения (внимание, уважение, понимание).

Помните:

- Отдых – это хорошо. Неорганизованный отдых – плохо!
- Солнце – это прекрасно. Отсутствие тени – плохо!
- Морской воздух, купание – это хорошо. Многочасовое купание – плохо!
- Экзотика – это хорошо. Заморские инфекции – опасно!

«Игры с детьми на отдыхе в летний период»

Игры с родителями – это неотъемлемая часть развития детей. Это и укрепление здоровья, и хорошее настроение. Совместные игры сближают родителей и детей. Ваш ребенок придет в восторг, когда увидит серьезного папу, весело играющего в мяч. Для дошкольника «игра – единственный способ освободиться от роли ребенка, оставаясь ребенком». Для взрослого - «единственный способ стать снова ребенком, оставаясь взрослым».

Отправляясь на отдых с детьми за город, с компанией, на забывайте взять с собой необходимые атрибуты для игры, это могут быть мячи, ракетки, а также многое другое, на что хватит выдумки. Во что же можно поиграть с ребенком, чтобы это доставило радость вам и вашим детям? Выбирайте те игры, которые доступны вашему ребенку. Учитывайте, что у детей быстро пропадет увлечение, если они не испытывают радость победы. Вспомните игры, в которые вы играли в детстве, научите этим играм своего ребенка. Это доставит огромное удовольствие и ему, и вам, воспоминания детства очень приятны! Попросите ребенка познакомить вас с играми, в которые он играет в детском саду со своими сверстниками. Будьте внимательным слушателем, ведь это самые ценные минуты вашего общения. Кроме отличного настроения игры способствуют улучшению взаимоотношений в семье, сближают детей и родителей.