



**РЕКОМЕНДАЦИИ
ПСИХОЛОГОВ
ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ
НА ЛЕТО**

Ну вот и наступили долгожданные летние каникулы. Их ждут и дети, и родители. Ребенку не нужно рано вставать, соблюдать школьную дисциплину, учить уроки, писать контрольные. Мамы и папы могут немного отдохнуть от проверки домашнего задания, школьных собраний, переживаний по поводу успеваемости.



Но как же провести лето?

Как организовать три месяца отдыха, чтобы они не были заполнены бездельем и скукой?



- **Можно предоставить ребёнку полную свободу:** спи до обеда, гуляй, смотри телевизор и, вообще, занимайся, чем хочешь. Но вряд ли такие каникулы принесут удовольствие ребёнку и родителям. Закончатся каникулы, а вспомнить будет нечего. Ну а мамы и папы **к началу учебного года получают нежелание** учиться и соблюдать дисциплину.



- Поэтому и родителям, и детям, нужно **вместе подумать** и определиться, как провести лето. В начале каникул составьте приблизительный **план действий** на все три летних месяца. Соберитесь все вместе за семейным советом, учитывайте пожелания всех сторон.



- 1. Желательно, чтобы на протяжении летних каникул ребенок имел возможность **чередовать активные и пассивные виды отдыха**, а также какое-то время быть занятым, **помогать старшим**. Это дисциплинирует и развивает заботу и понимание нужд других людей.
- 2. Старайтесь **выделить время для совместного отдыха** с ребенком. Это могут быть совместные пикники, поездка на море, поход в лес или на рыбалку. Главное, чтобы ребенок имел возможность **общаться с родителями**, для него это очень важно.
- 3. **Не забывайте о спорте**. Езда на велосипеде, игра в мяч, посещение тренажерного зала помогут укрепить физическую форму и хорошо провести время. Можно заниматься физическими упражнениями вместе с ребенком, ему будет веселее, а вы сможете поправить здоровье и самочувствие.
- 4. Поездка к бабушке **в деревню** – прекрасный вариант. Только не оставляйте там чадо на все каникулы: ему тоже нужна перемена обстановки и общение с постоянными друзьями.
- 5. Если вы можете позволить себе купить ребенку путевку в **летний лагерь**, то хороший отдых и море приятных впечатлений вашему чаду обеспечены. Там и свежий воздух, и активные игры, и новые друзья, и хороший уход.
- 6. Покупайте ребенку **хорошие книги**. Каникулы каникулами, но развиваться умственно все же не помешает, иначе будет очень сложно адаптироваться к школьным нагрузкам. Пусть полчаса или час в день ребенок выделит на чтение интересной истории или просмотр познавательной передачи.



Во время учебного года действуют определенные правила, а в период летнего отдыха их нет. Поэтому **детям так сложно самим решить, как провести летние каникулы с пользой**. Аккуратно направляйте ребенка, подсказывайте правильные решения, интересные идеи, **проводите время вместе**. Тогда летние каникулы надолго запомнятся и порадуют вашего ребёнка. Конечно, как провести лето, решать только вашей семье, но постарайтесь сделать отдых приятным и веселым.

Хороших летних каникул!

