

Школьные каникулы: советы психолога

Советы родителям первоклашек.

Первый класс — это стресс для всей семьи. Дети волнуются из-за того, что все вокруг по-новому. Родители переживают, как ребенок привыкает к школе, как усваивает информацию, как строит отношения со своими новыми друзьями. И, наконец, вот они — самые долгожданные, первые осенние школьные каникулы!

Как сделать так, чтобы каникулы помогли ребенку восстановиться после первой в его жизни школьной четверти, повеселиться, отдохнуть и набраться сил до следующих каникул? Как превратить недельные каникулы в отличный отдых?

- ✓ Безусловно, надо, чтобы каникулы отличались от обыкновенных будней. Пусть каждый день будет насыщен чем-то новым и необычным. А для этого составьте расписание на каждый день. Большую часть времени родители должны проводить вместе с детьми. Это могут быть интересные совместные занятия, просмотр любимых мультфильмов. Например, знаменитый мультипликационный сериал про Коржика, Карамельку и Компота «Три кота» выпустил специальный сборник про осень. В нем котята дарят маме самые лучшие на свете подарки, учатся готовить салат, понимают, что нельзя весь день проводить в телефоне.
- ✓ Если вы боитесь, что ребенок дома будет прикован к телевизору или планшету, установите время, которое можно отвести на любимые мультфильмы. Увеличьте его по сравнению с обыкновенным будним днем совсем чуть-чуть, на 20-30 минут. Каникулы все-таки должны чувствоваться. А после мультиков предложите интересную альтернативу: прочитайте книгу вслух, порисуйте, полепите, просто поиграйте в игрушки. Для ребенка необходимы разнообразие и впечатления. И не забывайте дышать свежим воздухом.
- ✓ Проводите вместе время на свежем воздухе, с друзьями, активно играйте, набирайтесь хороших впечатлений. Только такой отдых можно считать полноценным и действительно полезным.

Мягко готовьтесь к возвращению в школу и ждите новых каникул. Ведь для многих первоклассников адаптация к школе еще не закончилась. Поэтому вселяйте в детей позитивные мысли, поддерживайте желание учиться, обсуждайте предстоящую учебу. Помогайте ребенку настраиваться на встречу с одноклассниками, предстоящие школьные мероприятия.

Педагог-психолог Головнёва Э.Ю.