Как организовать психологически эффективный отдых для детей летом.

Советы для родителей

Научить ребенка отдыхать

Что же значит «психологически эффективный отдых»

Прежде чем говорить об организации отдыха ребенка в летнее время, важно понять от чего ребенку нужно отдохнуть? Что вызывало все предыдущие месяцы эмоциональное и физическое напряжение. Обратимся к тому, что, когда наш ребенок идет в садик – мы говорим «это твоя работа и твоя обязанность». Неоднократно на родительских собраниях мы считали количество часов, которые ребенок проводит за «работой» и это оказалось гораздо больше чем 7-8 часов из привычной для нас 36 часовой рабочей недели. И первое, что нам важно признать, что ребенок очень устает, особенно, если это подготовительная к школе группа. Поэтому наш ребенок нуждается в том, чтобы закинуть в дальний угол рабочие тетради, выспаться, снять с себя ответственность.

Значит ли это, что эффективный отдых — это «ничегонеделание»?

С психологический точки зрения – восстановление ресурсов необходимый процесс, который требует организации и планирования. Задача родителей – не только научить ребенка «учиться», но и научить отдыхать. Иначе летний отдых ребенка может превратиться в «безграничное» пребывание с гаджетами или у телевизора.

К сожалению, мы все знаем, как планировать свою работу или развивающую деятельность ребенка, но о значимости планирования отдыха мы не много забываем. В результате, наш организм претерпевает регулярные перегрузки и не успевает восстанавливаться.

Как же научить ребенка отдыхать?

- прежде всего важно подключать ребенка заранее к планированию летнего отдыха, можно составить с ним список того, что мы мечтали сделать весь год и не успевали;

- предложить ребенку составить календарь мероприятий и встреч;

- обязательно отводить в режиме дня время для отдыха;

- позволять себе расслабляться и подавать пример своему ребенку;

- пробовать новые виды отдыха и снятия напряжения: творчество, движение, прогулки, фитнес, поход в новые места, перестановка дома, изменение интерьера, новые блюда, семейные настольные игры и традиции.

Психологически обоснованный отдых

Для того, чтобы понять какой отдых наиболее эффективен, нужно не много обратиться к истокам психологии, а именно физиологическим основам психики – центральной нервной системе. Весь учебный год у ребенка, и у нас с вами, в основном напряженно работало левое полушарие, которое отвечает за математику, логику, письмо, язык и речь. Поэтому главной задачей для полноценного восстановления деятельности мозга является «разгрузка» левого полушарие. Это значит, что отдыхать мы будем правым, которое отвечает за восприятие музыки, живописи, эмоции, танцы, любую деятельность, связанную с движением, творчеством.

Уважаемые родители, выбирайте любые виды деятельности из этого списка и полноценный психологический отдых вам обеспечен!

И ещё некоторые рекомендации для летнего отдыха детей.

Моря недостаточно

Когда мы планируем отдых, важно чтобы он не превращался только в поездку на море. Лето - это прекрасная возможность быть ближе к природе, заниматься простыми, но ресурсными делами, и здесь психологические рекомендации мало отличаются от медицинских: поездка в деревню, с неустойчивой интернет связью, свежий воздух, чистая вода, купание, простая и полезная еда, хождение босиком по траве, совместные игры и традиции (поход на велосипедах, чай на природе, турнир по бадминтону) общение с домашними животными. Все виды деятельности, где не надо думать, а больше чувствовать, воспринимать, двигаться.

Для тех, кто остался в городе

Психологически эффективный отдых, о котором мы сказали, доступен и в городских условиях. Здесь важнее всего то, чтобы родители принимали в этом активное участие, находили время в выходные, выезжали из дома и вместе с ребенком планировали время на природе. Конечно, странно ждать, что ребенок сам придумает себе отдых, если он не привык это делать, ему будет проще просидеть все лето у компьютера или телевизора, но в наших силах – показать другой пример и постепенно – это здоровое времяпровождения может превратиться в семейную привычку.

Для маленьких детей

Для родителей дошкольников рекомендации те же самые, только в данном случае следует различать «психологическую разгрузку» и «психологическую загрузку»: большое скопление людей, сильные эмоции, много новых впечатлений, всевозможные дорогие развлечения, игровые комнаты, сложные игрушки – это загрузка. А время с семьей, природа, общение с животными, творчество – это разгрузка.

Отдохнувший родитель – залог отдыха для ребенка

Ну и в заключение, хотелось бы сказать, что наша задача не создать ребенку море эмоций и впечатлений, а создать условия для налаживания его биологических ритмов: полноценный сон, питание, спокойная атмосфера в семье. Не надо ходить рядом с ребенком и говорить: «ну займись ты чем-нибудь уже!» Лучше займитесь отдыхом сами и подключите ребенка. Свобода, ничегонеделание и пауза – приносят хорошие плоды. Многие из вас замечали, что спокойный, не много скучающий ребенок способен придумать массу творческих занятий. А лучшей наградой и ресурсом для ребенка – являются отдохнувшие родители. Пусть ребенок отдохнет от наших грустный и раздраженных лиц, от нашего «некогда» и «я устал (а)». Отдыхайте сами и подавайте позитивный пример ребенку. Главное осознать, что все мы имеем право и обязанность восстанавливать силы.