

## **Весенние каникулы: советы психолога родителям**

**Весенние каникулы** - это каникулы перед завершением учебного года.

Как правильно провести мини - отпуск, чтобы при этом восстановить силы школьника перед последней четвертью? Как использовать драгоценное время на весенних каникулах? Дать ребенку выспаться, отдохнуть, переключиться и в то же время не потерять боевой настрой, ведь через неделю снова в школу.

С позиции психолога я рекомендую провести каникулы, хорошо отдохнув. Что это значит?

### **Первое - это режим дня .**

- 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. Но и вставать в семь утра, как в школу, а в девять уже делать уроки тоже не имеет смысла. Обычно за неделю весенних 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 школу.

### ***Второе – организованное времяпровождение.***

- Очень важно позаботиться обо всем, но начать нужно с организации отдыха ребенка, ведь школьные каникулы, предназначены именно для этого.
- Для детей главное, чтобы у них был разнообразный досуг. Составьте совместный план на каждый день каникул. Отдых получится самым незабываемым, если ребёнок будет отдыхать вместе с родителями. Сделайте то, о чем давно мечтали, но до чего никак не доходили руки – желательно всей семьёй. 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.

- Устройте день самодельных поделок. Делайте витражи, поделки, рисуйте картины, вырезайте, клеите и пр. Запланируйте семейный праздник, например «Пасху»: придумайте меню, сделайте необычные украшения. Выучите песни, можно прочесть или сочинить поучительные рассказы и многое другое.
- Не стоит прекращать посещение секций и кружков (если ребёнок в них записан), а заданные на каникулы уроки надо выполнять постепенно, не оставляя их на последний день или вечер . Неделя полной свободы и ничегонеделания может явиться препятствием легкому возвращению к школьным нагрузкам, поэтому родителям следует позаботиться о занятости детей во время каникул, чтоб не создать им дополнительный стресс.
- Не позволяйте ребенку смотреть телевизор безостановочно! Заранее отметьте в программе те передачи и фильмы, которые могут понравиться вам и вашему ребёнку, посмотрите их вместе с детьми, обсудите. Компьютер, конечно, важен для развития интеллекта и творческих способностей ребёнка, без него нельзя представить сегодняшнюю жизнь. Но и занятиям на компьютере не стоит посвящать весь день. Следует внести ограничения.
- Значительным положительным моментом будет, если ребенок уделит от 20 до 40 минут в день чтению небольших литературных произведений с последующим пересказом.
- Если есть необходимость подтянуть материал, ведь все-таки весенние каникулы - предфиниш учебного года, то учебную среду следует организовать продуктивно. Не догоняя за эту неделю упущенные годы, а изучать что-то конкретно и точно. Так пользы будет больше.

***Третье и самое важное - это охрана здоровья и нервной системы.***

- Весенние каникулы - самые семейные каникулы, когда в теплую погоду можно вместе весело и интересно провести время:
- Подольше гулять, наслаждаться весной, ведь впереди конец учебного года, а это испытание.
- Стараться получать больше положительных эмоций - и детям, и их родителям. Потому что детям нужны здоровые родители. А здоровые родители – здоровые дети.
- Мы понимаем, что родители не могут себе позволить взять неделю отпуска на время школьных каникул. Ребенок останется с бабушками, дедушками, родственниками и пр.. В этом нет ничего страшного, у каждого свои обстоятельства, и родительская работа тоже очень важна.
- Пока вы находитесь на работе, давайте ребёнку посильные интересные задания, так у него не будет ощущения бесцельно проведенного времени.
- Сделайте так, чтобы ребенок почувствовал каникулы, даже если вы не сможете провести с ним целый день.
- Запланируйте на вечера какие-нибудь совместные мероприятия, которые в обычные учебные дни вы не успеваете делать.