

## Зимние каникулы с пользой, или Простые советы от психолога.

Все мы знаем, с каким нетерпением ждут дети новогодних праздников. И не только потому, что придёт добрый Дед Мороз и положит под новогоднюю ёлочку долгожданный подарок. Гораздо больше ребят вдохновляет возможность на время забыть о школьных буднях. Ведь зимние каникулы длятся достаточно долго для того, чтобы ребёнок успел отдохнуть, вдоволь выспаться, провести время с семьёй, встретиться с родственниками, пригласить друзей, посмотреть любимые фильмы, насладиться общим весельем и новыми впечатлениями.



Нельзя пускать каникулы на самотёк. Как минимум, ребёнку будет скучно, он не сможет полноценно отдохнуть. А как максимум, он начнёт самостоятельно искать развлечения, которые могут оказаться совсем небезопасными. Очень важно, чтобы во время зимних каникул каждый ребёнок испытал как можно больше позитивных эмоций, которые помогут восстановить его силы для дальнейшей учёбы. Главное - не забыть про чувство меры, потому что переизбыток эмоций и усталость от развлечений не пойдут детям на пользу.



## Советы для родителей:

1. Необходимо помнить: каникулы - это возможность восстановить силы после напряжённой учебы и подготовить организм к следующей учебной четверти. И от того, как ребёнок отдохнет во время каникул, зависит его работоспособность и успешность в дальнейшей учёбе. Прежде всего, необходимо помнить о режиме дня. Для каждого ребёнка он индивидуален, но должен соответствовать возрасту и потребностям школьника.

2. Лучший отдых – прогулки на свежем воздухе. Свежий воздух обычно творит чудеса. Морозный свежий воздух – это хороший способ укрепить здоровье.

3. Как правило, учителя задают на каникулы дополнительные задания. Не заставляйте детей проводить за ними весь день. Достаточно уделить урокам около часа в день, а всё остальное время посвятить развлечениям.

4. Следите, чтобы свободное время ребёнок не проводил только за компьютерными играми, так как сидение перед экраном таит в себе опасность потери зрения и выработки плохой осанки. Посетите вместе с ребёнком музей или выставку. Это даст возможность не только узнать что-то новое и полезное, но и весело провести время вместе.

5. Подберите детям интересную книгу, пазлы или настольную игру. Если у вас нет возможности поиграть с ними, то вечером постарайтесь узнать, как прошла игра. За ужином подробно расспросите об этом. Если игра понравилась, то во время своего рассказа ребёнок еще раз переживёт позитивные эмоции. Если нет, то вы сможете разобраться в причинах и постараться решить обнаруженную проблему.

6. Во время зимних каникул предоставьте детям возможность для творчества. Сейчас есть множество журналов и сайтов с детальным описанием того, как делать своими руками поделки, аппликации или коллажи. Так почему бы ребёнку не подарить частичку своего тепла родным или друзьям?

7. В каникулы есть уникальная возможность сделать с детьми то, что они ждут от нас и часто просят многие месяцы. Можно побыть тюленем на лежбище, посмотрев с ними мультики или фильмы.

8. Каждый из нас любит разные вкусности и сладости. Выделите один день, чтобы самим своими руками сотворить на кухне кулинарный шедевр. Устройте день кулинарного искусства, приготовив то блюдо, которое больше всего вы любите, но с условием: в приготовлении кулинарного шедевра участвуют все члены семьи.



**Следуя этим советам, взрослые обеспечат себя и ребенку отличное настроение, а праздник запомнится на весь будущий год!**