

## Осенние каникулы: советы школьного психолога



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

Очень важно позаботиться обо всем, но начать нужно с организации отдыха ребенка, ведь школьные каникулы, в том числе и осенние, 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. Как можно больше времени проводите на свежем воздухе. Устройте день самодельных поделок. Возьмите книжку из серии «Поделки - самodelки» вместе с детьми! Делайте витражи, рисуйте картины, вырезайте, клейте. Запланируйте «Новый год»: придумайте грим, сделайте необычные костюмы. И детям и себе! Пойте, танцуйте, сочиняйте инсценировки, смешные рассказы и многое другое.

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 осенних 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. 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 помешать, ребёнку легко вернуться 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. Чем ближе конец каникул, тем может быть хуже настроение у ребенка. И дело не в том, что за неделю он отвык от школы: просто не горит желанием учиться. Вот почему необходимо делать так, чтобы в жизни было больше радостей. В том числе – во время школьных каникул. А после того как они закончатся, не стоит нагружать ребёнка всеми делами сразу. Пусть постепенно и плавно входит в рабочий ритм. Не ждите, что в первую учебную неделю, ваш ребёнок сразу покажет максимальные результаты.

Уважаемые родители! Сегодня психологическое и физическое здоровье ребенка в ваших руках. Помогите ему ценить и беречь его!

**Будьте здоровы! Хороших каникул!**

