Памятки на летний период от психолога

27.05.2024

Наступает летняя пара и мы все с нетерпением ждем отпуска. Хотелось бы вместе с вами, уважаемые родители, поразмышлять, **что значит «психологически эффективный отдых».**

Прежде чем говорить об организации отдыха ребенка в летние каникулы, 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 или школу – 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 подросток в период гормональных изменений. Поэтому наш ребенок нуждается в том, чтобы закинуть в дальний угол тетради, учебники, 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 в интернете или у телевизора.

К сожалению, мы все знаем, как планировать свою работу или учебу 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;[Хочу такой сайт](https://сайтобразования.рф/)

- 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.