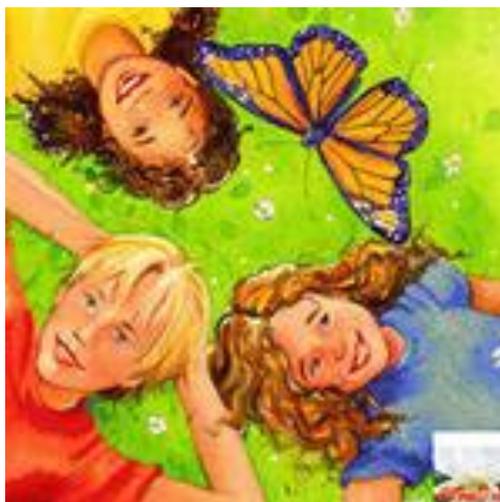


Рекомендации психолога для родителей на лето



Лето – долгожданное время для ребят и беспокойный период для родителей. Чем занять ребенка, чтобы он не провёл летние каникулы у телевизора или компьютера? Как помочь ему не растерять, а приумножить знания? Как сделать отдых не только приятным, но и полезным? Поговорим о том, как же правильно организовать отдых ребенка, чтобы и родители были спокойны, и дети довольны.

Если вы по какой-то причине не планируете отпуск летом, не можете отправить сына или дочь ни в лагерь, ни на дачу, ни к морю, остаётся последний вариант – провести каникулы в городе, но даже отдых в городе может оставить самые приятные и веселые воспоминания, если подойти к этому вопросу творчески и с полной ответственностью. Летние каникулы – это лучшее время для того, чтобы, наконец, дать ребенку то, что Вы давно собирались, но не успели в течение учебного года. Родителям можно посоветовать следующее.

- Помогите ребенку составить летний распорядок дня и попробуйте несколько выходных прожить по этому распорядку.
- Продумайте вместе с ребенком тему для каждой недели отдыха и составьте свой тематический календарь каникул, это поможет сделать отдых интересным, познавательным и организованным.
- Посетите всей семьей выставки, музеи, спектакли, на которые не было времени, когда ребёнок учился. Совместная деятельность родителей и взрослеющих детей во время летнего отдыха может и должна стать прекрасной школой общения и взаимопонимания.
- На время летних каникул запишите ребёнка в какую-нибудь секцию, например, в бассейн, конный клуб, туристический клуб.

- Пока вы находитесь на работе, давайте ребёнку посильные интересные задания, так у подростка не будет ощущения бесцельно проведенного времени. Используйте каникулы для того, чтобы Ваш ребенок приобрел полезные житейские навыки. Позволяйте ребенку чувствовать себя взрослым и самостоятельным. Лето дает Вам возможность оценить возросший уровень возможностей Вашего ребенка, преодолеть старые стереотипы детско-родительских отношений, оценить ребенка как возможного или уже состоявшегося помощника. Самостоятельное принятие решений и ответственность за него – неотъемлемая часть взрослости. Позволяйте делать ребенку ошибки. Ни один человек не стал взрослым, не ошибаясь. Успешность работы в видах деятельности, не связанных с учебой, может стать важнейшим средством профилактики неуверенности, тревожности, заниженной самооценки.

- Обязательно проводите вечера и выходные вместе, отдавайте предпочтение активному отдыху. Из широкого спектра возможностей выберите те виды летнего отдыха, развлечений, занятий, которые устроят Вашего ребенка и Вас.

- Каникулы – время чувств. Чувства – это очень серьезно. Бурное и кратковременное увлечение может восприниматься как большое серьезное чувство на всю оставшуюся жизнь. Родители вряд ли смогут уберечь "взрослого" ребенка от ошибок, но они в состоянии сделать ребенка сильнее, поддержав его. Негодовать, печалиться – значит "нормально" пережить разочарование. Важно поддержать ребенка, проявив сочувствие.

- Друг вашего ребенка – отличная возможность увидеть, какие его потребности не реализуются в общении с Вами. Какими бы странными и экзотическими они Вам ни казались, они ему зачем-то нужны, поэтому не стоит их резко критиковать. Эффект может быть обратным.

- Откажитесь от расхожего мнения «мы были лучше», а «они совсем испортились». Наши дети просто другие. Они растут в других условиях, в другой стране, с другим друзьями.

- Следует отказаться от взглядов на воспитание ребенка как на процесс манипулирования ребенком, управления его поведением. Переходите на общение с ребенком в форме сотрудничества. Научитесь видеть не только ошибки ребенка, но и признавать свои.

- Откажитесь от убеждения в том, что вам все понятно и в себе и в ребенке. Мы видим только поступки и действия. Но подлинные мотивы и побуждения нам неизвестны. Поэтому почаще спрашивайте ребенка – почему, зачем ты это сделал?

- Откажитесь от такого стереотипа, что ребенок готовится к жизни. Он живет сегодня, он живет сейчас. И это его жизнь. Позвольте ему повзрослеть. Позвольте совершать ему свои собственные ошибки.

• Относитесь серьезнее к словесной педагогике. Как часто мы слышим: «Зачем я буду ему это объяснять – он обязан слушать и делать так как я велю». Но ребенок должен понять, почему нужно делать так, а не иначе.

• Относитесь к ребенку с уважением. Ведь каждому из нас нужны огромные «порции» уважения и любви.

1. Летние каникулы – это лучшее время для того, чтобы, наконец, дать ребенку то, что Вы давно собирались, но не успели в течение учебного года.

2. Из широкого спектра возможностей выберите те виды летнего отдыха, развлечений, занятий, которые устроят Вашего ребенка и Вас.

3. Учитывайте склонность детей к активным видам отдыха.

4. Используйте каникулы для того, чтобы Ваш ребенок приобрел полезные житейские навыки (ремонт автомобиля, благоустройство жилья и другие занятия).

5. Совместная деятельность родителей и взрослеющих детей во время летнего отдыха может и должна стать прекрасной школой общения и взаимопонимания.

6. Лето дает Вам возможность оценить возросший уровень возможностей Вашего ребенка, преодолеть старые стереотипы детско-родительских отношений, оценить ребенка как возможного или уже состоявшегося помощника.

7. Успешность работы в видах деятельности, не связанных с учебой, может стать важнейшим средством профилактики неуверенности, тревожности, заниженной самооценки.

8. Каникулы – время чувств. Чувства – это очень серьезно. Бурное и кратковременное увлечение может восприниматься как большое серьезное чувство на всю оставшуюся жизнь. Родители вряд ли смогут уберечь "взрослого" ребенка от ошибок, но они в состоянии сделать ребенка сильнее, поддержав его. Негодовать, печалиться – значит "нормально" пережить разочарование. Важно поддержать ребенка, проявив сочувствие.

9. Позволяйте ребенку чувствовать себя взрослым и самостоятельным. Самостоятельное принятие решений и ответственность за него – неотъемлемая часть взрослости. Позволяйте делать ребенку ошибки. Ни один человек не стал взрослым, не ошибаясь.

10. Друг вашего ребенка – отличная возможность увидеть, какие его потребности не реализуются в общении с Вами. Какими бы странными и экзотическими они Вам ни казались, они ему зачем-то нужны, поэтому не стоит их резко критиковать. Эффект может быть обратным