

## Дети на каникулах: рекомендации педагога-психолога

Каникулы в самом разгаре, сейчас у школьников много свободного времени, есть возможность развивать свои способности, укреплять свое физическое и психическое здоровье, и подготавливаться к следующему учебному году.

Как провести каникулы, с кем общается и чем занимается ребенок зависит от родителей. Летний отдых – это лучшее время для того, чтобы, наконец дать ребенку то, что Вы давно собирались, но не успели в течение учебного года.

Хорошо если у родителей летом отпуск и они смогут проводить



время вместе с ребенком. Например, поехать в путешествие или на море. Совместная деятельность родителей и детей во время летнего отдыха может и должна стать прекрасной школой общения и взаимопонимания.

Важно учитывать склонность детей к активным видам отдыха. А также полезно использовать каникулы для того, чтобы ребенок приобрел полезные навыки помогая родителям (благоустройство жилья, работа на даче, ремонтные работы и другие занятия). Какой восторг испытывает ребенок от обычной сосиски, зажаренной на костре!

День, проведенный в гараже вместе с отцом за ремонтом автомобиля, покажется мальчишке праздником. Только не пропустите момент, пока это ребенку интересно. Это касается и домашних дел.



Маленькому интересно самому мыть посуду, чистить картошку, печь с мамой пирог. Это дает возможность разговаривать, рассказывать, слушать. Пропустили этот момент – «уберегли» ребенка, чтобы не пачкал руки, всё – помощника лишились навсегда.

При этом нужно позволять ребенку чувствовать себя взрослым и самостоятельным. Например, в принятии решений и в совершении ошибок. Дети должны чувствовать, что вы их любите, что в любой ситуации они могут рассчитывать на ваш совет и помощь и не боятся насмешек или пренебрежения. Важно беречь здоровье ребенка и свое, научиться вместе с ним заниматься спортом, выезжать на отдых, ходить в походы.

## Отдых в городских условиях.

Психологически эффективный отдых доступен и в городских условиях. Здесь важнее всего то, чтобы родители принимали в этом активное участие, находили время в выходные, выезжали из дома и вместе с ребенком планировали время на природе. Конечно, странно ждать, что ребенок сам придумает себе отдых, если он не привык это делать, ему будет проще просидеть все лето у компьютера или телевизора, но в наших силах – показать другой пример и постепенно – это здоровое времяпровождения может превратиться в семейную привычку.



Как разнообразить отдых и сделать его незабываемым:

- составить летний распорядок дня и попробуйте несколько выходных прожить по этому распорядку;
- продумать вместе с ребенком тему для каждой недели отдыха и составьте свой тематический календарь на текущий месяц, это поможет сделать отдых интересным, познавательным и организованным;
- отложить выполнение летних школьных заданий на конец июля или на август, исключение сделайте для художественной литературы, чтобы дать отдых глазам, можно предложить ребёнку аудиокниги;

- посетить всей семьей выставки, музеи, спектакли, на которые не было времени, когда ребёнок учился;
- на время летних каникул записать ребёнка в какую-нибудь секцию, например, в бассейн, конный клуб, туристический клуб;
- пока вы находитесь на работе, дайте ребёнку посильные интересные задания, так у ребенка не будет ощущения бесцельно проведенного времени;
- обязательно проводите вечера и выходные вместе, отдавайте предпочтение активному отдыху.

Есть много способов, как провести каникулы не только приятно, но и полезно. Все дети любят узнавать что-то новое, и все они не любят скуку. Если помнить об этом, можно самое обычное занятие превратить в увлекательную игру, которая заинтересует любого ребёнка. А за лето он станет взрослее, умнее, сильнее и счастливее.

### **Отдых в летнем оздоровительном лагере.**

Родители могут организовать отдых ребенка в оздоровительном лагере. Важная особенность такого отдыха – это временное ограничение, а именно



ребенок может находиться в лагере не все лето, а лишь три или четыре недели. Но тем не менее отдых в лагере – планируется заранее и это не просто обычные летние каникулы, это важная ступень к взрослению ребенка. Лагерь – это прекрасная возможность дать ребенку некоторую свободу, которая поможет ему стать более независимым, самостоятельным и ответственным.

Временное освобождение от родительской опеки позволяет ребенку развивать в себе чувство собственного «Я» и перейти на новую ступень личностного развития. В



лагере у ребенка будет возможность приобрести ценные навыки общения, научиться работать в команде, расширить круг друзей и знакомых.

Отдых во время летних каникул наряду с огромной пользой для развития несовершеннолетних может включать в себя различные **виды опасностей**: на воде, на природе, на даче, в интернет пространстве и в других местах времяпровождения.



## **Ребенка нужно научить следующим общим правилам безопасности при общении с посторонними:**

- 1. Всегда играй в компании друзей.*
- 2. Никогда не принимай подарки, сладости от незнакомцев без разрешения родителей.*
- 3. Никогда не соглашайся куда-либо идти в сопровождении незнакомых людей, не садись в автомобиль с незнакомым человеком.*
- 4. Кричи изо всех сил, если кто-то просит тебя об этом, немедленно расскажи родителям.*
- 5. Никогда не позволяй кому-то прикасаться к тебе. Сразу расскажи об этом родителям.*
- 6. Не обсуждай своих проблем с незнакомыми и малознакомыми людьми.*
- 7. Если кто-то пытается ворваться в квартиру, звони в полицию, а затем открой окно и зови на помощь.*
- 8. Если люди в автомобиле спрашивают тебя, как куда-нибудь доехать, не подходи близко и не соглашайся сопровождать их.*



## **Меры безопасного поведения при работе с Интернетом:**

- 1. Объясните детям, что общаться и вести себя в социальной сети необходимо так же осторожно, как и в реальной жизни.*
- 2. Запретите детям оставлять в публичном доступе или отправлять незнакомцам по почте контактную информацию: телефон, адрес.*
- 3. Объясните детям, что нельзя соглашаться на уговоры незнакомых людей о личной встрече.*
- 4. Подобные предложения лучше игнорировать, общение со слишком настойчивым человеком прекратить.*
- 5. Просматривайте сайты, которыми часто пользуется ваш ребёнок, с целью недопущения вовлечения ребёнка в неформальные организации.*

## Рекомендации родителям:



1. Убедитесь, что ваши дети знают телефон полиции, скорой помощи, пожарной службы, адрес.

2. Научите общим правилам безопасности: «один дома», «правила безопасного поведения на улице», «дорожная безопасность», «пожарная безопасность», «правила поведения с бездомными животными», «правила поведения у водоемов», «правила электробезопасности», «безопасность при катании на роликах, самокатах и велосипеде».

3. Всегда знайте, где ваши дети, и они пусть всегда знают, где вы.

4. Никогда не пишите имя вашего ребенка на одежде, портфеле, велосипеде.

5. Научите ребенка в случае, если он потерялся, ждать вас в том месте, где вы расстались, и никуда не уходить ни с кем, ни под каким предлогом.

6. Всегда записывайте адреса и телефоны всех друзей вашего ребенка и их родителей.

7. В случае возникновения неприязни между вашим ребенком и еще кем-либо обязательно выясните ее причины, постарайтесь уладить конфликт или избавьте ребенка от любого возможного контакта с источником неприязни.

**Никогда не пренебрегайте детскими опасениями, даже если вам кажется, что они мнимые. Убедите ребенка, что вы всегда придете на помощь, что бы ни произошло.**





## **Телефоны экстренных служб:**

**103 – скорая помощь**

**101 – полиция**

**101 – пожарная служба**

**104 – газовая служба**

**Единый номер экстренных служб – 112**