

# Рекомендации психолога для родителей на лето



Каникулы — не просто отдых от школы, заданий и учителей, это время для восстановления сил, получения новых ярких впечатлений и эмоций. Перемена деятельности, обстановки, компания сверстников — необходимые условия для такого отдыха. Чтобы отдых стал ещё и полезным, важно наполнить его интересным содержанием, активными действиями, а также предоставить ребёнку возможность для тренировки самостоятельности.

1. Используйте каникулы для того, чтобы Ваш ребенок приобрел полезные житейские навыки (ремонт автомобиля, благоустройство жилья, помощь в огороде).

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

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

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

5. 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.

6. 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.

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

8. Лето, удачное время для приобщения ребенка к чтению. Читайте вместе, делитесь с ребенком мнением о прочитанном. Наслаждайтесь чтением сами и выработайте у детей отношение к чтению как к удовольствию. Показывайте, что вы цените чтение: покупайте книги, дарите их сами и получайте в качестве подарка. Поощряйте чтение детей вслух, чтобы развить навык и уверенность в себе.

9. Сейчас ваш ребенок переживает важнейший этап в развитии самосознания, формируется новое представление о "себе реальном" и "себе идеальном". Ваша задача заключается в том, чтобы помочь ребенку сделать идеальный образ "Я" реально достижимым. Для

этого Вам рекомендуется в общении с ребенком использовать стратегию принимающего, поддерживающего поведения.

10. Во время летнего отдыха Вы также можете оказывать влияние и на интерес ребенка к учебной деятельности. Для этого: - подчеркивайте важную роль хорошего образования в Вашей жизни; - обсуждая знакомых (взрослых или детей) обращайтесь внимание на качество и уровень их образованности; - будьте внимательны к склонностям и интересам Вашего ребенка, способствуйте их развитию, через них осваивая все более широкие области знания; - обсуждая с ребенком современную литературу, обращайтесь его внимание на привлекательность имиджа образованного, независимого, самостоятельного, делающего успешную карьеру человека.