

НОВОГОДНИЕ КАНИКУЛЫ. СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА.



Полугодие закончилось. Пришли долгожданные каникулы. Как провести их интересно и с пользой? Чем родители могут порадовать, увлечь своих детей, чтобы отдых не превратился в «ничегонеделание» или череду дней с телефоном в руках?

1. Учтите, уважаемые родители, когда наступают праздники, первые два-три дня дети не могут найти себе места, не знают, чем себя занять, так как привычный школьный режим ломается. И было бы очень хорошо запланировать вместе с детьми, чем вы будете заниматься в новогодние каникулы.

2. Важно заранее согласовать ожидания всех членов семьи, кто чем хотел бы заняться в праздники, поскольку родители, возможно, планируют одно, а дети ждут чего-то совершенно другого. Чего-то интересного, неожиданного, сюрпризов и веселья.

Здорово было бы собрать всю семью, создать лист пожеланий – что хочет папа, что хочет мама, что хотят дети. Каждый пишет пять «хочу», три «не хочу», потом все вместе садятся и обсуждают.

3. Часто к моменту праздников работающие люди (родители) доходят совершенно в «загнанном» виде. Им хочется расслабиться, полежать. Но это плохая идея, поскольку полноценный отдых - переключение деятельности. Новые впечатления, смена привычной обстановки наиболее эффективно восстанавливают наш организм, помогают нам почувствовать себя действительно отдохнувшими.

Кроме того, в бешеном ритме будних дней взрослым часто не хватает времени на полноценное общение с детьми. Воспользуйтесь возможностью провести время вместе с ребенком, когда вы свободны от работы, а он от учебы.

4. Дети и взрослые устают от интенсивности впечатлений. Поэтому кроме посещения развлекательных мероприятий (елки, спектакли и т.д.), можно запланировать, например,

покататься на лыжах, или семейных поход на каток. Можно съездить на машине к речке, в зимний лес или сходить на горку с «ватрушками» и санками.

Вашим детям понравится лепить вместе с вами снеговиков, или построить снежную крепость и устроить бой со снежками. Можно продумать и совместные игры дома, например, настольные. Здорово, если в семье сохраняются какие-то традиции, вроде шарад и домашних спектаклей.

5. Не забудьте вместе с детьми поздравить дедушек и бабушек, других родственников, дети могут смастерить для них подарки. Один из зимних вечеров можно провести за просмотром фотографий из семейного альбома. Рассказать ребенку о жизни и достижениях его прабабушек и прадедушек, дядь, тетя. Познакомить с семейной родовой историей. Все это хороший повод для формирования у ребенка уважения к своим родным людям.

6. Ещё несколько идей для интересного времяпрепровождения детей и взрослых.

* Организовать домашний мастер-класс по росписи пряников, на который ваш ребенок может пригласить своих друзей. Обычно такие мастер-классы проходят в теплой, дружественной обстановке под увлекательные разговоры и истории. Детям предоставляется возможность проявить себя творчески и расписать пряники глазурью, украсить декоративными съедобными украшениями, сахарной пудрой.

* Увлекательным занятием для ребенка будет возможность смастерить кормушку для птиц вместе со взрослыми. Он сможет познакомиться поближе с живой природой, научиться проявлять заботу о тех, кто в ней нуждается. Да и собираться на прогулку с целью покормить пернатых друзей намного интереснее.

* Приподнятому праздничному настроению поспособствует участие в зимней фотосессии. В роли фотографов могут быть родители и сами дети, или можно отправиться в профессиональную фотостудию. Красивые декорации, яркие образы и приятная атмосферная обстановка вовлекут ребенка в интересный процесс создания красивых семейных снимков. После чего можно отправиться вместе в магазин и выбрать красивые рамки для фотографий. А можно купить самые простые рамки и украсить их по своему желанию. Каждая семья с нетерпением ждет новогодних праздников. Это возможность побыть рядом с близкими людьми, отдохнуть морально и физически. Для детей же это и вовсе сказочная пора: сладости, подарки, развлечения и ожидание чудес. Надеюсь, вам удастся провести долгожданные праздничные дни всей семьей весело и с пользой.

С наступающим Новым годом!

Ермолина О.С., психолог.