**Нескучные каникулы: организация летнего отдыха для вашего ребёнка**

 **Лето – счастливое время для всех. Летние краски, аромат летних цветов, летние приключения всегда соблазнительны и для взрослого, и для ребёнка. Каким будет отдых, зависит от вас, заботливые родители.**

 Примерно до 12 лет ребёнок разделяет эмоции близкого ему взрослого. Проще говоря, если родителям весело и приятно, то их ребенок тоже будет доволен. Если родители будут откровенно скучать, вряд ли "мероприятие" можно будет назвать удачным.

 На лето мы возлагаем большие надежды, потому что это такие дни, когда радует сама природа. Воспользуйтесь этим! Главное, чтобы всё было организовано, а не предоставлено случаю. Летний отдых с детьми необходим каждой семье. Вам предоставлено много возможностей, чтобы найти общие интересы с детьми и просто порадоваться всем вместе.

**Детский лагерь.**

 Поездка в детский лагерь – это первое, что приходит в голову. Такой способ провести хотя бы один летний месяц подходит большинству школьников, которые достигли того возраста и развития, когда родители уже не боятся отправлять в путешествие их одних. Лагерь должен быть таким, чтобы ребёнок в нём не только развлекался с утра до вечера, но и учился чему-то новому.

 Сейчас выбор лагерей огромен – есть такие, где дети изучают иностранные языки, есть такие, где проходят мастер-классы по игре на музыкальных инструментах или по обучению актёрскому мастерству. Есть детские лагеря, в которых ребятишек учат управлять своим бизнесом и даже страной. Есть спортивные лагеря и лагеря с математическим, литературным или биологическим уклоном. Выбирать, как провести каникулы в лагере, нужно исходя их способностей и пожеланий ребёнка. Если ему нравится изучать какой-то предмет в школе или он делает успехи в каком-либо виде спорта, найти подходящий лагерь не составит труда**.**

***Советы родителям, собирающим ребёнка в летний лагерь:***

- Складывайте вещи вместе с ребёнком, чтобы он знал, где что лежит. Обговорите возможные комбинации одежды для пребывания на улице, пусть у сына или дочери не будет причин волноваться из-за внешнего вида.

- Напишите список вещей и положите его в рюкзак, чтобы ребёнок не терял свои вещи.

- Устройте накануне отъезда игру "Утро в лагере", можете попробовать вместе с ребёнком одеться, например, в лес наперегонки.

- Не забудьте дать ребёнку в дорогу простой мобильный телефон.

**2.Дача**

 Ещё один распространённый вариант летнего отдыха – отдых на даче. Многие задумываются о том, как провести каникулы в глуши с пользой для школьника: копаться в огороде или ухаживать за домашними животными можно далеко не всегда, да и не каждая работа будет ему под силу.

Зато можно организовать интересные занятия – постройку скворечников на зиму, устройства бассейна или пруда на участке, установку флюгера или поход в лес.

**3.Город**
 Если родители не планируют отпуск летом, не могут отправить ребёнка ни в лагерь, ни на дачу, ни к морю, остаётся последний вариант – провести каникулы в городе. Здесь важно не допустить, чтобы ребёнок ограничил свой досуг компьютером и телевизором.
 Вы можете устроить ребенка в пришкольный лагерь, который организовывается общеобразовательным учреждением для создания необходимых условий для оздоровления, отдыха и рационального использования летнего каникулярного времени обучающихся школы, формирования у них общей культуры и навыков здорового образа жизни; максимальных условий для быстрой адаптации с учетом их возрастных особенностей.

 Если ребенок всё же остается дома? Пока вы находитесь на работе, давайте ребёнку задания – выгулять собаку, подмести пол, почитать книгу. Пусть ребёнок ведёт своеобразный литературный дневник, в котором описывает названия и краткое содержание всех прочитанных книг. Так вы будете уверены, что он не тратит время даром. К тому же, можно ежедневно давать ребёнку задания по тем предметам, которые трудно ему даются. Если он будет час или два в день решать примеры или писать диктанты, каникулы от этого не испортятся, зато не пропадут знания, полученные за учебный год.
 Кроме этого, летом в городе есть возможность посетить выставки, музеи, спектакли, на которые нет времени, когда ребёнок учится. На время летних каникул можно записать ребёнка в какую-нибудь секцию, например, в бассейн или в конный клуб. У школьника будет возможность больше общаться со сверстниками, много гулять и учиться налаживать контакты с людьми. Таким образом, это время будет проведено с пользой.
 Оказывается, 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 не только больше, но и умнее и сильнее.

 **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 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».
* 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.

 Если родители учтут то, что ребенок всегда должен иметь не только пищу для желудка, но и для ума, и для тела, если родители не забудут при этом о предпочтениях и обязательствах своего чада, если лето они продумают заранее, полностью и лучше вместе со своим школьником, то в результате к осени они увидят у себя дома перед началом учебного года здорового, повзрослевшего и более умелого и ответственного сына или дочь, который заботится не только о себе и умеет ценить время.