**Осенние каникулы: советы психолога**

Каникулы — долгожданная пора прекрасного времяпрепровождения для детей и их родителей. Как правильно провести мини-отпуск, при этом восстановить силы школьника перед утомительной зимней четвертью? Как сделать, чтобы ребёнок мог с пользой насладиться каждым мгновением отдыха? Необходимо правильно организовать его. Нужно чётко понимать: от того, как ученик проведёт каникулы, как он отдохнёт, зависит успешность его обучения в следующей четверти. Как и для чего использовать драгоценное время осенних каникул? Как совместить, казалось бы, несовместимое: дать ребенку выспаться, отдохнуть, переключиться и в то же время не потерять боевой настрой – ведь скоро снова в школу? Очень важно позаботиться обо всем, но начать нужно с организации отдыха ребенка – школьные каникулы, в том числе и осенние, предназначены именно для этого. Чтобы отдохнуть и переключиться, попробуйте сделать то, что всегда хотелось, но руки не доходили.

Приглядитесь к своему ребенку, поговорите с ним и выясните, что бы он поставил на первое место – ведь это же его каникулы! Хорошо если программа отдыха будет разнообразной: в дни каникул освобождается время и можно все успеть – погулять, почитать, позаниматься спортом… А родителям - пообщаться с детьми, которые в обычной жизни бывают полностью загружены уроками и дополнительными занятиями.

Несмотря на сложности — карантин, ограничительные меры, организовать более-менее достойный семейный отдых возможно. Для этого надо:

* отвлечь школьников от смартфонов, телевизоров и компьютеров, запустив, к примеру, внутрисемейное правило «без гаджетов и интернета два и более часов подряд»;
* проводить настольные игры, в том числе с приглашением сверстников детей. Главное, соблюдать санитарно-гигиенические требования, ведь здоровье превыше всего;
* организовать совместные просмотры фильмов. Именно этот пункт — уникальная возможность для родителей узнать детей — их мировоззрение, предпочтения;
* устраивать спортивные игры на свежем воздухе;
* реализовывать совместные семейные дела:  уборка дома, приготовление ужина и т.д.

В дни каникул важен баланс и разумный подход. Нельзя полностью менять свой режим: спать до полудня, ложиться глубоко за полночь… Но и вставать как в школу, в семь утра, а в девять уже делать уроки тоже не имеет смысла. Обычно за неделю осенних каникул дети не успевают оторваться от привычного режима, но можно помочь им прийти к финишу в нормальном состоянии, чтобы им было легче встать в следующий понедельник и отправиться в школу. По тем же причинам необходимо постепенно делать заданные уроки, не оставляя их на последний день или вечер… Две недели свободы и ничегонеделания может помешать детям вернуться к нагрузкам, и родителям стоит позаботиться о том, чтоб не создать ребенку дополнительный стресс.

Уважаемые родители! Сегодня психологическое и физическое здоровье ребенка в ваших руках! Помогите ему ценить и беречь его!



**Будьте здоровы! Хороших каникул!**