Буклет для родителей

«Лето с пользой: как провести каникулы без стресса»

(Советы психолога для гармоничного отдыха всей семьи)

1. **Безопасность и режим дня**

Лето – время отдыха, но важно сохранить баланс между свободой и дисциплиной:

- Режим сна: Даже на каникулах следите, чтобы ребенок высыпался (норма для школьников – 9–10 часов).

- Безопасность: Напомните детям о правилах поведения у воды, на улице, при общении с незнакомцами.

- Гаджеты: Ограничивайте экранное время, заменяя его активным отдыхом.

**2. Развитие без давления**

Каникулы – не время для строгих учебных планов, но можно поддерживать интерес к познанию:

- Чтение: Предложите книги по интересам – даже комиксы или журналы лучше, чем ничего.

- Игры: Настольные игры, квесты, головоломки развивают мышление без стресса.

- Творчество: Рисование, лепка, музыка – пусть ребенок пробует новое без оценок.

**3. Эмоциональное благополучие**

Лето – отличный момент для укрепления доверия в семье:

- Совместный досуг: Пикники, походы, велопрогулки – даже маленькие приключения сближают.

- Разрешите скучать: Не нужно развлекать детей круглосуточно – скука стимулирует воображение.

- Поддержка: Если ребенок тревожится из-за школы или общения, обсудите это без критики.

**4. Социализация и дружба**

Помогите детям поддерживать контакты:

- Гостевые дни: Приглашайте друзей ребенка в гости или организуйте совместные выезды.

- Лагеря и кружки: Даже короткие смены в городском лагере помогают найти новых друзей.

- Личный пример: Покажите, как вы общаетесь с друзьями – дети учатся на вашем опыте.

**5. Подготовка к новому учебному году**

Конец лета – не повод для паники:

- Постепенное возвращение к режиму: За 2–3 недели до сентября корректируйте график сна.

- Покупки вместе: Выбор рюкзака или канцтоваров может создать позитивный настрой.

- Без тревожных прогнозов: Не запугивайте: «Вот в школе ты за меня ответишь!».

Важно: Лето – это время восстановления сил. Не требуйте от себя и ребенка идеальности. Главное – позитивные эмоции и доверительные отношения!

Каникулы – это маленькая жизнь. Наполните её радостью!».

