

## **Рекомендации психолога родителям на летние каникулы**

1. Летние каникулы – это лучшее время для того, чтобы, наконец, дать ребенку то, что Вы давно собирались, но не успели в течение учебного года.
2. Из широкого спектра возможностей выберите те виды летнего отдыха, развлечений, занятий, которые устроят Вашего ребенка и Вас.
3. Учитывайте склонность детей к активным видам отдыха.
4. Используйте каникулы для того, чтобы Ваш ребенок приобрел полезные житейские навыки (ремонт автомобиля, благоустройство жилья и другие занятия).
5. Совместная деятельность родителей и взрослеющих детей во время летнего отдыха может и должна стать прекрасной школой общения и взаимопонимания.
6. Лето дает Вам возможность оценить возросший уровень возможностей Вашего ребенка, преодолеть старые стереотипы детско-родительских отношений, оценить ребенка как возможного или уже состоявшегося помощника.
7. Успешность работы в видах деятельности, не связанных с учебой, может стать важнейшим средством профилактики неуверенности, тревожности, заниженной самооценки.
8. 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.
9. 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.
10. 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.

## **Дополнительные рекомендации для родителей подростков**

1. В то же время, учитывая пожелания подавляющего большинства педагогов, приобщайте ребенка к чтению.

- как правило, читать любят дети читающих родителей, поэтому 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;
- на видном месте дома повесьте список, в котором будет отражен прогресс ребенка в чтении (сколько книг прочитано и за какой срок);
  - собирайте книги по темам, которые интересны ребенку;
- пусть дети тоже выбирают себе книги и журналы;
- по очереди читайте друг другу рассказы или смешные истории;
- поощряйте чтение детей вслух, чтобы развить навык и уверенность в себе.

2. 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.

3. 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;
- подчеркивайте востребованность российских специалистов за рубежом;
- 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 внимание на привлекательность имиджа образованного, независимого, самостоятельного, делающего успешную карьеру человека (независимо от того мужчина это или женщина).