

«Нескучное лето»

Все любят лето! Дети — за то, что наконец-то можно не ходить в школу, отдыхать и веселиться днями напролет, а родители — за то, что больше не нужно каждый вечер после работы еще и «делать уроки». Но зачастую именно летом перед многими взрослыми встает важный вопрос, чем же занять ребенка, чтобы не слышать постоянно: «Мам, пап, мне скучно!» Ответ на этот вопрос знает педагог-психолог, вот несколько интересных способов борьбы со скукой.

Почему ребенку может быть скучно

Психологи нередко замечают, что именно в XXI веке дети стали чаще жаловаться на скуку, чем предыдущие поколения. И среди главных причин называется появление гаджетов, увлечение которыми создает изоляцию от живого общения.

То есть фактически можно сказать, что ребенок привык получать удовольствие «по нажатию кнопки» и сам не прилагает для этого никаких усилий.

А в обычной игре с друзьями, настольной игре важен сам процесс, а не результат, и ребенку после гаджета может казаться, что процесс этот затянут, скучен.

Также среди причин может быть то, что ребенок не слышит себя и свои желания, попросту «не привык к свободе», потому что до этого за него все решали взрослые. Весь день был расписан: школа, кружки, домашнее задание, и свободного времени просто не оставалось.

Точно так же, если родители организовывали чрезмерное количество развлечений, все внимание было уделено только ребенку, а летом он оказался предоставлен сам себе.

Еще одна причина — ребенок не знает, чем можно заняться дома, на даче, в деревне. И очень важно в этом случае родителям предложить ему несколько видов деятельности, придумать разные игры, вспомнить, во что играли они сами.

Следующая причина — психологическая неготовность ребенка отпустить взрослого от себя, обычно это происходит у малышей до 4–5 лет.

Также такое может произойти в случае, если у ребенка есть дефицит внимания родителей.

Скука также может стать последствием слишком ярких впечатлений от какого-то события, которое ребенку нужно пережить, «переварить». Дайте ему время отдохнуть, усвоить информацию.

Или, если ребенок ждет какое-то интересное событие (сюрприз, день рождения, поездку и т. д.), может возникнуть «скука ожидания» — ему кажется, что время течет очень медленно.

Что же нужно ребенку летом?

Для того чтобы отвлечь детей от гаджетов и организовать интересный досуг, нужно побольше узнать об их основных потребностях. Давайте в них разберемся подробно.

Разрешение себе ничего не делать

Одна из ведущих потребностей в первые несколько недель после окончания учебы у ребенка — «ничегонеделание». И очень важно, чтобы родители позволили это. Ребенок может валяться на диване, спать подольше, есть любимые лакомства и т. д.

Яркие радостные эмоции

Важно, чтобы родители создали условия для эмоциональной разгрузки ребенка. Предложите ему несколько интересных идей, которые помогут получить радость.

Вот только некоторые из них:

- фотографировать то, что вдохновляет (собрать «фотовыставку радости»);
- пускать мыльные пузыри;
- сходить в зоопарк или океанариум;
- сходить на танцы или послушать любимую музыку;
- порисовать или пораскрашивать;
- сделать открытки на ближайшие праздники или сюрприз для близких;
- прочитать любимое стихотворение или книгу;
- помочь чем-то близким (здесь важно не заставлять, а предложить);
- поиграть со сверстниками;
- прогуляться на природе;
- съесть что-то очень вкусное;
- спланировать пикник или сходить на праздник;
- собрать свою «сумочку радости» — то, чем он будет заниматься, когда ему будет скучно. Например, в одну сумку положить наборы для творчества, любимые игрушки, книги с картинками, какие-то сладости, пазлы, конструкторы. Ее можно брать с собой в дорогу, на дачу и т. д. Кстати, такую же сумочку можно собрать и для мамы.

Экстремальный досуг

Такой вид отдыха обычно подходит подросткам: можно сходить в парк аттракционов, на скалодром, покататься на плюшках, банане, полетать в аэротрубе, сходить в аквапарк и т. д. Разумеется, стоит отталкиваться от желания самого ребенка — есть типы темперамента, которые экстрим не любят.

Общение со сверстниками

Это одна из самых важных потребностей для ребенка. Иногда родители, отправляя ребенка на дачу или в деревню, и не подозревают, что ему там будет очень скучно, потому что просто не с кем общаться. И поэтому нужно, чтобы взрослые организовали ребенку общение со сверстниками: водили на детскую площадку, записали на какие-то курсы, кружок или мастер-класс, ходили вместе в гости, отправили в лагерь и т. д. Однако важно не переусердствовать, ведь от чрезмерного общения со сверстниками ребенок тоже может устать.

Качественно проведенное с родителями время

Как бы интересно ребенку ни было со сверстниками, у него всегда есть потребность провести время с родителями, и будет здорово, если такой вид досуга вы тоже запланируете заранее.

Вот лишь несколько идей:

- поизучать и нарисовать генеалогическое древо семьи;
- провести пикник;
- придумать представление и показать его родным, например, устроить вечер талантов;
- убратся в комнате и украсить ее;
- устроить пижамную или тематическую вечеринку;
- посидеть у костра;
- отправиться в путешествие;
- научить детей любимым играм из вашего детства;
- сделать гербарий из полевых цветов;
- сделать домашнее мороженое и съесть его;
- сходить за грибами или ягодами;

- побегать босиком по траве;
- посмотреть ночью на звезды всей семьей;
- поиграть в настольные игры.

(Для детей 5–6 лет: «Монополия джуниор», «Коварный лис», «Застенчивый кролик», «Алиас», «Грузовички», «Кто я» и др.

Для детей старше 8 лет: «Уно», «Имаджинариум», «Дженга», «Твистер», «Каркассон», шахматы, шашки, лото, настольный хоккей и т. д.

Для ребят от 12 лет: «Свинтус», «Эволюция», «Экивоки», «Эрудит», «Спойлер» и др.)

Восстановление сил

За учебный год у каждого ребенка тратится много сил, поэтому очень важно позаботиться о себе, оздоровить организм, получить необходимое количество витаминов. Нужно соблюдать режим дня, правильно питаться, побольше пить, есть свежие сезонные овощи, ягоды, фрукты. Стоит обязательно чередовать периоды пассивности и активности, играть в активные игры, кататься на роликах, велосипеде, играть в бадминтон и волейбол, делать зарядку, плавать. И конечно, почаще бывать на природе.

Время для чего-то нового

У ребенка должны быть какие-то новые впечатления, эмоции, идеи. Поэтому важно, чтобы у вас была возможность посетить новые места. Пусть это будет соседний город или деревня, новый музей, парк, можно даже узнать побольше о животных и птицах той местности, в которой вы обычно отдыхаете, и понаблюдать за ними. Или устройте семейный национальный ужин, заранее познакомившись с культурой какой-то страны.

Также можно собрать свою коллекцию камней или растений, поучиться играть на музыкальном инструменте, построить что-то из конструктора или слепить из теста или пластилина и т. д.

Время для своих желаний

Предложите ребенку создать коллаж его желаний — его можно нарисовать или сделать из вырезок из журналов. И по возможности эти желания воплощать в жизнь.

Безопасность

Обязательно в начале каникул еще раз напомните ребенку обо всех правилах безопасности. Лучше делать это в игровой форме. Например, спросите:

- «Что ты будешь делать, если к тебе подойдет незнакомец?»
- «Как поступишь, если на пляже сильно печет солнце?»
- «Что делать, если ты чувствуешь, что тебе уже тяжело плыть?»
- «Если вдруг почувствуешь запах дыма, какие твои действия?»
- «Что обязательно нужно взять с собой в лес и как быть, если потерялся?»
- «Что нужно сказать при звонке в скорую?» и т. д.

Детям еще раз напомните о том, какие опасные для жизни последствия бывают у некоторых увлечений.

Умение родителей отдыхать

Чтобы 1 сентября ребенок пошел в школу или детский сад с радостью, полный новых впечатлений и эмоций, лучше спланировать лето и всем вместе написать список развлечений для всей семьи, постараться, чтобы все пожелания были учтены. И пусть это лето будет незабываемым!