

## Каникулы, каникулы

Каникулы в самом разгаре. Дети уже успели расслабиться, сбросить груз учебных проблем, забыть тревоги. Утихла боль огорчений, конфликтов непонимания. Даже если дети не фиксировали на школьных проблемах особое внимание, все равно напряжение и усталость накапливаются в любом возрасте к концу каждого учебного года. Но они привыкают за год жить в этом напряженном ритме и, если в школе комфортно и интересно, нам, взрослым, порой кажется, что никакой успешности нет.

Тем удивительнее может быть «хандра», одолевающая детей каникул, с наступлением каникул, тем неожиданнее могут стать вокруг проявившиеся заболевания или следующие друг за другом «простуды». Казалось бы, нет нагрузок, нет напряжения, ребенок отдыхает, но по его настроению, внешнему виду и состоянию этого не видно. Иногда родители говорят «

кажется он у устает от отдыха», а некоторые стараются срочно принять меры и «загрузить, чтобы не расслаблялся».



Итак, можно ли устать от отдыха? Конечно можно, если не учитывается несколько факторов. Во-первых, изменение режима труда (а учеба это очень напряженный труд) и отдыха, привычного режима дня заставляет организм ребенка приспособиваться к новому режиму жизни. Как правило, на это требуется дней десять. А любая перестройка – это дополнительное напряжение, которое может проявляться по-разному – кто-то отсыпается, а кто-то не высыпается и целый день хочет спать, у кого-то появился «зверский» аппетит, а кто-то не хочет есть самое «вкусненькое», у кого-то на глазах меняется настроение, кто-то несколько раз начинает читать, но тут же откладывает книгу, кто-то просто начинает болеть. Впрочем, Вы и сами все это наблюдали.

Что делать? Отнестись к любым подобным проявлениям спокойно, правда иногда и ребенку стоит объяснить, что с ним происходит. Кроме того, можно постараться, чтобы очень резкой перестройки режима не было, чтобы сохранились (во всяком случае не уменьшилось) время сна, чтобы ребенок регулярно ел, больше двигался, а не сидел часами за компьютером или у телевизора.

Во-вторых – отсутствие обязательных занятий в школе и домашних заданий создает ситуацию неопределенности, необходимость самому планировать время, выбирать чем заняться. Для многих детей младшего школьного возраста это непосильная задача. Бесполезно сердиться, ругать ребенка за то, что он «бесцельно слоняется», лучше помочь ему спланировать день, организовать его, предложить чем заняться (лучше на выбор, особенно не настаивая). Важно не делать это за ребенка, а все согласованно с ним, считаясь с его интересами, склонностями, предпочтениями.

Подростки должны уметь организовать себя, найти чем заняться, но полная свобода после строгой регламентации жизни в течение учебного года может вызвать в первые недели отдыха и другие проблемы. Если взрослые не уверены, что ребенок готов справиться с этими проблемами, стоит вместе обсуждать возможные варианты.

Все эти мало приятные проявления адаптации ребенка к изменившимся условиям жизни во время каникул могут усиливаться, если ребенок (один или с родителями) отправляется отдыхать в дальние страны (как правило, на море и жаркое солнце).

Это вполне объяснимо, т.к. к изменениям режима жизни, нагрузок добавляется изменение климата, питания, возбуждающие водные процедуры, непривычная жара и т.п. Как правило, поездки в дальние страны это еще и масса новых впечатлений, знакомств, эмоций. А все это непривычно, организм ребенка должен научиться реагировать и на эти нагрузки. Не удивительно, что в первые дни (а у некоторых детей и недели) отдыха дети могут стать более капризными, чем обычно, может ухудшиться сон, самочувствие, могут появиться жалобы. У некоторых детей обостряются хронические заболевания. Конечно, не стоит фиксировать внимание ребенка на этих проблемах, но не следует и отмахиваться от жалоб. Резкое изменение климата и непривычная пища, даже другая вода могут создать проблемы. В ситуации «все включено» дети порой просто переедают, не зная меры фруктам, сладостям и «газировке».

Разумеется, на отдыхе (особенно в закрытых домах) не должно быть тотального контроля, но ребенок любого возраста должен соблюдать режим, - во время есть, не жариться целый день на солнце (самое полезное время с 8 до 12 и после 16 часов), хорошо бы днем полежать или поспать час-полтора, а вечером перед сном погулять вдоволь. Потребность во сне во время отдыха не меньше, чем в течение всего года (для малышей не меньше 10 часов, для подростков не меньше 8).

Самый больной вопрос для детей и родителей – «нужно ли заниматься во время каникул?»

Ответить на этот вопрос однозначно невозможно, бывают разные ситуации, а иногда только во время каникул удастся «подтянуть» все пропущенное в течение года. Важно принять решение вместе с ребенком и сделать это так, что он не чувствовал себя жертвой. Важно не подчеркивать, что занятия – результат его безделья во время учебы. Важно, чтобы ребенок не рассматривал занятие как наказание. И еще несколько рекомендаций:

- занимайтесь регулярно и лучше каждый день не очень долго (малышам достаточно 15-20 минут, а старшим 30-40 минут);
- распланируйте занятия, ребенок должен знать о результате, к которому он стремится;
- включайте в занятия не только то, что ребенку сложно и что он не умеет делать, но и то, что он делает с удовольствием. Именно с того, что получается хорошо и нужно начинать занятие. Оптимальное время с 11 до 12 часов дня;
- попробуйте делать занятия разнообразными, совсем не обязательно для повторения таблицы умножения сидеть за письменным столом, а для чтения книги «по программе» создавать ситуацию урока. Тренировка навыков письма гораздо эффективнее не в процессе классического диктанта, а в соревновании – кто лучше опишет вчерашнюю прогулку и т.п.;
- не ставьте оценки за выполненные задания, доверьте проверку самому ребенку. Это хороший вариант научить его контролю и регуляции собственной деятельности;
- интересуйтесь результатами, а не контролируйте, обсуждайте, найдите за что похвалить.

Совместный отдых во время каникул – возможность больше общаться с ребенком, лучше понять его, поэтому говорите с ним, спрашивайте, отвечайте на его вопросы. В течение учебного года на это почти не остается времени. Удачного отдыха! И не забудьте лучше вернуться домой дней за десять до начала учебного года.

***Безруких Марьяна Михайловна***