

## **5 ПРИЧИН РАЗРЕШИТЬ РЕБЁНКУ ПОБЕЗДЕЛЬНИЧАТЬ ЛЕТОМ. ДА, В ЭТОМ ЕСТЬ ПОЛЬЗА!!!**

Во время учёбы (а это большая часть года) дети втиснуты в жёсткие рамки:



**Строгий распорядок дня** и необходимость постоянно делать домашние задания.



**Дисциплина**, при которой подавляются даже естественные потребности ребёнка (побегать, а не сидеть без движения за партой) и естественные эмоциональные проявления.



**Навязывание**, чем заниматься, так как дети должны проходить строго определённую программу (вне зависимости от того, что именно интересно конкретному ребёнку, а что нет).

Конечно, от этого тотального прессинга дети сильно устают. Такая психологическая нагрузка не каждому взрослому по плечу. Поэтому чтобы не вогнать ребёнка в депрессию, категорически не стоит делать из каникул своего рода «запасной тренинг» (часто ещё и интенсивный), чтобы подтянуть отставание или обеспечить будущий прорыв.

*Тем не менее, каникулы — прекрасное время, чтобы развить или потренировать навыки, которые уж точно пригодятся в жизни.*



### **1. Он научится самостоятельности:**

дать ребенку самому выбирать, то есть, какие фильмы смотреть, с кем дружить, чем интересоваться, и что делать можно развивать самостоятельность. Невозможно воспитать её, диктуя лучшие решения. Рекомендации — да, запреты — нет. За кем окончательное решение, тот и самостоятельный. Безусловно, границы дозволенного есть у всех (и взрослых тоже). Тем не менее, для ребёнка любого возраста можно выбрать сферу, где решение может принимать именно он (и это безопасно, хотя некоторая доля опасности нужна, но это отдельная тема). Именно на каникулах есть все возможности дать ребёнку возможность проявить самостоятельность в выборе того, чем заняться. А что делать родителям? Рекомендовать и/или организовывать интересные дела, поддерживать и помогать, если это необходимо.



**2. Будет познавать мир с учётом своих интересов, что** происходит как бы само собой. Что интересно, то и запоминается. Если есть стремление досконально в этом разобраться, то результат обязательно будет. Кто-то интересуется динозаврами, кто-то космическими кораблями, кому-то хочется в интерактивный музей техники или в поход, а другой мечтает о выставке фотографий. Многие дети хотят и любят что-то делать руками: сшить жакет для куклы или приготовить обед, собрать робота, написать программу для компьютерной игры или фантастический роман про злых пришельцев. Почему бы не удовлетворить интерес своего ребёнка вне зависимости от того,

пригодится ли ему это в будущем или есть «более важные» вещи? По большому счёту, мышлению всё равно, на каких «задачах» тренироваться, из учебника или из жизни. Да и в жизни мы займёмся чем-то одним. Лучше, если это будет то, что нравится, тогда и результаты, и удовлетворение от работы и жизни будут много выше.



**3. Разовьёт эмоциональный интеллект** через понимание и следование своим желанием, оценивать действительность, проявлять эмпатию, выстраивать отношения с другими людьми на основе эмоциональной близости, проявлять гибкость, самому ставить цели и реализовывать свой потенциал, испытывать самоуважение и быть счастливым — всё это характеристики эмоционального интеллекта. Согласитесь, что развивать их за пределами школы несколько легче и интереснее. Это не заменимый никакими уроками и учебниками опыт. Позвольте получить и пережить его своим детям. Другого времени в году для этого, будем откровенны, у них практически нет. Для большего понимания, уважаемые взрослые, посмотрите на свою жизнь и скажите: насколько влияют эмоции на вашу жизнь, насколько они важны для вас? Если вспомнить про любимую «полезность», то даже на работе и в бизнесе более успешны те, кто умеет нравиться, интуитивно чувствовать других людей, понимать эмоции и управлять ими, сопереживать, наконец. А уж здоровую семью без этого создать точно нереально. Получается, что именно время летних каникул — во многом определяющее и «ответственное» за то, будут ли наши дети счастливы!



**4. По-настоящему отдохнёт**

Именно в свободном плавании часто рождаются идеи и желания, а без них не бывает действий и свершений. «Ага, мечтатели рождаются. Если б они чем-то полезным занимались... Так ведь просто валяются на диване или дуракавалянием занимаются!» — скажет какой-нибудь ответственный родитель. Признаюсь, я тоже порой был и бываю таким же родителем. С другой стороны, а что удивительного? Мы тоже так делаем, когда нас всё достаёт. Организму нужно отдохнуть, отойти от стрессов. Если ваш ребёнок валяется уж слишком долго, представьте, как тяжело ему было. Да, это тяжело (как минимум психологически). Не стоит создавать ему тот же душевный дискомфорт и во время отдыха. Иначе он не отдохнёт, и всё это может перетечь в хроническую усталость и даже депрессию. Правда, бездельничать дома на диване или на песке у моря — это две большие разницы, как говорится. Если нет возможности уехать далеко к морю, то поход в лес или путешествие в деревню к бабушке организовать гораздо легче. Тут мы плавно переходим к другой возможности и обязанности родителей.



**5. Станет более здоровым**

«Солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья!» — ещё есть люди, которые помнят эту речёвку советских времён. Лозунги давно ушли, а смысл остался: физическое и психическое здоровье лучше всего восстанавливается на природе. К природе обычно прилагаются:



отдых от шума и суеты,



свободный режим дня («спи сколько хочешь», — первым делом говорила мне бабушка, когда я приезжал к ней на лето),



смена «картинки» и людей (от одних и тех же людей устаёшь, какие бы они ни были хорошие),



игры и повышенная физическая активность,



созерцание и умиротворение (во многом потому, что никому ничего не должен),



новые впечатления.

Альтернативы нет. Этим летом как никогда актуально всем родителям на каникулах — обеспечить саму возможность полноценного отдыха для своих детей. А вот дети летом нам как раз ничего не должны.

Источник: Алексей Калачёв

<https://mel.fm/blog/aleksey-kalachev/6348-5-prichin-r..>