**Рекомендации психолога для родителей на лето**

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.

Ссылки на интерент- ресурсы.

Видео, которые помогут родителям наладить отношения со своими детьми:

<https://yandex.ru/video/preview/?filmId=1818242225863115875&from=tabbar&text=познавательные+видео+для+детей+от+психологов>

<https://yandex.ru/video/preview/?filmId=15733301426507787343&from=tabbar&text=познавательные+видео+для+детей+от+психологов>

<https://yandex.ru/video/preview/?filmId=1468723513640869418&text=как+наладить+отношения+со+своим+ребенком>

<https://yandex.ru/video/preview/?filmId=6383814597986242955&text=как+наладить+отношения+со+своим+ребенком>

Эмоции:

<https://yandex.ru/video/preview/?filmId=11899759339494196504&from=tabbar&p=1&text=познавательные+видео+для+детей+от+психологов>

<https://yandex.ru/video/preview/?filmId=17652419112558729628&text=детям+об+эмоциях>

<https://yandex.ru/video/preview/?filmId=3003719837907996158&text=детям+об+эмоциях>

Развиваем ребенка с психологом:

<https://yandex.ru/video/preview/?filmId=463600746757259854&from=tabbar&p=1&text=познавательные+видео+для+детей+от+психологов>

<https://yandex.ru/video/preview/?filmId=12869004089401006716&from=tabbar&p=1&text=познавательные+видео+для+детей+от+психологов>

<https://yandex.ru/video/preview/?filmId=8596999448600875601&text=развиваем+ребенка+с+психологом>

<https://yandex.ru/video/preview/?filmId=11325333650744960700&text=развиваем+ребенка+с+психологом>

Детский познавательный канал <https://www.youtube.com/channel/UCQC13cxyz-6sqxLaQv1pRAQ>

Документальные фильмы для детей

<https://mel.fm/kino/3247816-children_documentary>

<https://www.goodhouse.ru/family_and_children/fun/luchshie-14-dokumentalok-dlya-detey-kotorye-ponravyatsya-im-bolshe-multfilmov/>

Познавательные мультики

<https://lifehacker.ru/poznavatelnye-multiki/>

 <https://psi-school.ru/wp-content/uploads/2014/01/Mozartika_ppt.pdf>

[https://docviewer.yandex.ru/view/72385951/?\*=w9VyGO%2Bf3efORiy9ZAoFQeSf7BB7InVybCI6InlhLWRpc2stcHVibGljOi8vRFkxckRSUjhlOTI2V0VNeWxMb1FuMEg0U0lQcklrZHNXTmNSamJOTDhrT1N5aU9sTjFia1o1M2R4UUZpWklZWnEvSjZicG1SeU9Kb25UM1ZvWG5EYWc9PSIsInRpdGxlIjoi0JjQs9GA0LAg0J3QsNC50LTQuCDQv9C%2BINCw0LTRgNC10YHRgy5wcHR4Iiwibm9pZnJhbWUiOmZhbHNlLCJ1aWQiOiI3MjM4NTk1MSIsInRzIjoxNTkwNzQ2NTkxMzM4LCJ5dSI6IjQ0NzQ5NDU4MTU4NzY0NDg4OCJ9](https://docviewer.yandex.ru/view/72385951/?*=w9VyGO%2Bf3efORiy9ZAoFQeSf7BB7InVybCI6InlhLWRpc2stcHVibGljOi8vRFkxckRSUjhlOTI2V0VNeWxMb1FuMEg0U0lQcklrZHNXTmNSamJOTDhrT1N5aU9sTjFia1o1M2R4UUZpWklZWnEvSjZicG1SeU9Kb25UM1ZvWG5EYWc9PSIsInRpdGxlIjoi0JjQs9GA0LAg0J3QsNC50LTQuCDQv9C%2BINCw0LTRgNC10YHRgy5wcHR4Iiwibm9pZnJhbWUiOmZhbHNlLCJ1aWQiOiI3MjM4NTk1MSIsInRzIjoxNTkwNzQ2NTkxMzM4LCJ5dSI6IjQ0NzQ5NDU4MTU4NzY0NDg4OCJ9)

<https://dolova-ramdou10.edumsko.ru/uploads/6000/22231/section/618897/Raskras__bukvy.pdf>

<https://yadi.sk/i/gSkbVGD3-CGpsw>

Как разнообразить свой досуг с ребенком. Практические советы психолога:

1) Сделайте пару кругов на велосипеде.

2) Приготовьте вместе интересное блюдо – распределите между собой разные этапы приготовления

3) Проведите с ребенком тренировку

<https://yandex.ru/video/preview/?filmId=10108237884693250945&from=tabbar&parent-reqid=1590581405420365-1546838710524452722700300-production-app-host-sas-web-yp-111&text=совместные+тренировки+с+детьми>

<https://yandex.ru/video/preview/?filmId=6392168351368472522&from=tabbar&parent-reqid=1590581405420365-1546838710524452722700300-production-app-host-sas-web-yp-111&text=совместные+тренировки+с+детьми>

<https://yandex.ru/video/preview/?filmId=8933203695832638719&from=tabbar&parent-reqid=1590581405420365-1546838710524452722700300-production-app-host-sas-web-yp-111&text=совместные+тренировки+с+детьми>

4) Сыграйте в бадминтон, теннис, футбол и т.д. (при наличии обустроенного дворика)

5) Посадите сад – только представьте, каким прекрасным будет ваш дворик через 10 лет!

6) Посмотрите вместе фильм. Приготовьте напитки, попкорн, укутайтесь пледом и наслаждайтесь совместным просмотром.

7) Переклейте (наконец-то!) обои в комнате

 8) Организуйте пикник на во дворе.

 9) Поиграйте с ребенком в его любимые игры на приставке.

 10) Соберите сложный паззл (задача не на один вечер)

11) Почитайте вместе книгу (проблема будет только с выбором) 12) Пересмотрите семейные альбомы. Погрузитесь всей семьей в воспоминания. Ребенок с радостью будет слушать и рассказывать семейные истории.

13) Проводите закат или встретьте рассвет.

14) Организуйте кулинарный мастер-класс для всей семьи.

15) Займитесь йогой

<https://yandex.ru/video/preview/?filmId=15389651757714183929&from=tabbar&parent-reqid=1590581795258948-476921927398684844300288-production-app-host-sas-web-yp-13&text=совместные+тренировки+по+йоге+с+детьми>

<https://yandex.ru/video/preview/?filmId=16337837576189542756&from=tabbar&parent-reqid=1590581795258948-476921927398684844300288-production-app-host-sas-web-yp-13&text=совместные+тренировки+по+йоге+с+детьми>

<https://yandex.ru/video/preview/?filmId=1377302481538702436&from=tabbar&parent-reqid=1590581795258948-476921927398684844300288-production-app-host-sas-web-yp-13&text=совместные+тренировки+по+йоге+с+детьми>

16) Посмотрите совместно концерт любимой музыкальной группы.

<https://a.mts.ru/karantinniki/?utm_source=yandex&utm_medium=cpc&utm_campaign=abs_servisy_tv_karantinnik_generic_search_rf&utm_content=product:mts_tv%7Cagency:abs%7Csrc:search%7Ccgn_in:51776325%7Ccgn_type:generic%7Cgid:4194821901%7Caid:9057838484%7Cph:20700778767%7Cdvc:desktop%7Cloc:Самара%7Creg:51&utm_term=онлайн%20концерт>

<https://www.afisha.ru/msk/events/live/>

<https://www.1tv.ru/shows/koncerty/koncerty>

17) Танцуйте вместе под любимую музыку. Устройте танцевальный батл.

 18) Организуйте домашний квест

<http://golova-idea.ru/prazdniki/scenarij-kvesta-dlya-detej/.html>

19) Начните бегать с ребенком.

20) Понаблюдайте за животными или птицами.

21) Играйте с ребенком в настольные игры. Вспомните свои любимые и научите детей.

22) Отправьтесь в поход (даже если он будет во дворе)

 23) Попробуйте научиться играть на музыкальном инструменте.

24) Сделайте перестановку в квартире. Пусть ребенок проявит свою фантазию и попробует себя в роли дизайнера.

24) Составьте вместе меню на неделю.

 25) Сделайте вместе с детьми семейное дерево.

26) Приготовьте мороженое дома

<https://yandex.ru/video/preview/?filmId=16801902191675632227&from=tabbar&parent-reqid=1590582398818948-245095710699449031300330-production-app-host-vla-web-yp-175&text=как+приготовить+мороженое+дома+с+детьми>

<https://yandex.ru/video/preview/?filmId=2236537808056181655&from=tabbar&parent-reqid=1590582398818948-245095710699449031300330-production-app-host-vla-web-yp-175&text=как+приготовить+мороженое+дома+с+детьми>

<https://yandex.ru/video/preview/?filmId=4778942874586446738&from=tabbar&parent-reqid=1590582398818948-245095710699449031300330-production-app-host-vla-web-yp-175&text=как+приготовить+мороженое+дома+с+детьми>

27) Понаблюдайте за звездами, лежа на лужайке. Возьмите бинокль и расскажите ребенку о планетах.

28) Удивите своих детей – постройте им настоящую крепость из подушек и одеял!

29) Устройте домашний фэшн-показ. Пусть ребенок проявит фантазию и сам придумает наряды.

 30) Создайте коллаж на любую интересную вам тематику

 31) Сделайте генеральную уборку в гараже, подвале или на чердаке

32) Устройте домашнюю «охоту за сокровищами». Переоденьтесь в пиратов. Бегайте, прыгайте. Фантазируйте!

33) Путешествуйте! Да, да. Посмотрите совместно с ребенком познавательные фильмы о странах, в которых хотите побывать

<https://yandex.ru/video/preview/?filmId=13979466089611477015&from=tabbar&parent-reqid=1590582837524240-431760135377130212100300-production-app-host-sas-web-yp-87&text=познавательные+фильмы+о+странах+для+детей>

<https://yandex.ru/video/preview/?filmId=6746268764801043266&from=tabbar&parent-reqid=1590582837524240-431760135377130212100300-production-app-host-sas-web-yp-87&text=познавательные+фильмы+о+странах+для+детей>

<https://yandex.ru/video/preview/?filmId=15261880950937953994&from=tabbar&parent-reqid=1590582837524240-431760135377130212100300-production-app-host-sas-web-yp-87&text=познавательные+фильмы+о+странах+для+детей>