**Поради психолога на літні канікули**

Шановні батьки! Пам’ятайте, що літні канікули для дітей – це можливість відновити сили, оздоровитися, закріпити набуті у школі знання та використовувати їх у домашніх умовах. Психологи рекомендують дотримуватися таких основних порад на канікулах:

* Організуйте для вашої дитини правильний розпорядок дня, дотримуйтеся його щодня;
* Організуйте дитині щоденний активний відпочинок на свіжому повітрі;
* Організуйте щоденну навчальну годину, читайте разом книжки;
* Постійно говоріть із дитиною (контролюйте вимову та правильність побудови висловлювань);
* Спостерігайте за поведінкою дитини, якщо у неї виникають труднощі, тоді допомагайте їх розв’язувати,  підтримуйте;
* Заведіть влітку окремий зошит «Мої враження» та допомагайте дитині щоденно записувати 2-3 речення про сьогоднішній день;
* Поважайте дитину як особистість;
* Будьте послідовними у своїх вимогах;
* Порівнюйте дитину в її динаміці,  якою вона була вчора, якою є сьогодні;
* Довіряйте дитині. Дозвольте робити власні помилки, тоді дитина оволодіє вмінням їх самостійно виправляти;
* Виявляйте свою любов до дитини, дайте  зрозуміти, що любитимете  її за будь-яких обставин.
* Всі дорослі колись були дітьми і пам`ятають, що немає більш приємного зайняття аніж нічого не робити цілими днями, а тільки дивитися телевізор, бігати з друзями по вулиці і вигадувати собі різні пригоди. Але на сьогоднішній день залишати дитину на одинці з собою або на стареньку бабцю набагато небезпечніше. Спитаєте чому?

  Навколо дуже багато спокус. А найбільші з них – телевізор, комп`ютер та Інтернет. Ця стаття – спроба максимально розкрити тему неконтрольованого впливу з боку віртуального світу на дитину, що проводить у ньому забагато часу.

 Перше, на що звертають увагу діти, яким немає чим зайнятися – телевізор. Він є у всіх і скрізь. Динамічна картинка, різноманітні шоу, фільми та переживання героїв можуть тримати увагу людини перед блакитним екраном впродовж дня. У багатьох сім`ях є кабельне або супутникове телебачення, що задовольняє потреби будь-якої аудиторії і виливає на нас тони інформації, здебільшого некорисної і навіть шкідливої для дітей до 16 років.

 Вже давно минув той час, коли дитина дивилася тільки дитячі програми. Не маючи уявлення про вплив інформації на свідомість людини, діти не в змозі самостійно її відсортувати. Це завдання лягає на батьків. Технічний процес, як ми знаємо, не стоїть на місці. На сьогоднішній день сучасні телевізори оснащені функціями блокування та кодування каналів. Батьки можуть придбати зовнішні електронні прилади, що повністю блокують телевізор в період їх відсутності.

Як не дивно, але канали, що транслюють сучасні мультфільми, бажано занести в чорний список, бо більшість з них спотворюють сприйняття реальності дитиною особливо дошкільного і раннього шкільного віку. Зупинимося на цій тезі детальніше.

    Вченими доведено, що психіка дитини раннього дошкільного і шкільного віку сприймає інформацію буквально. Тобто, якщо дитина переглядає мультфільм, де постійно лупцюють та шкодять, насміхаються та зневажають, а ми – дорослі – це схвалюємо, то все побачене сприймається як нормальне явище, яке дозволено впроваджувати в життя. Але згодом батьки шоковані поведінкою своєї дитини і шукають відповідь на питання, чому раптом дитина під час гри виявляє агресію, дозволяє собі речі, які не є характерними з огляду на виховання в сім`ї. Також, бажано спостерігати за реакцією дитини після перегляду мультфільмів або коміксів, в яких супергерої рятують світ. Таким мультфільмам характерні падіння та стрибки, агресивна поведінка героїв і вони можуть спровокувати зниження порогу чуттєвості до небезпеки у дитини, загострити бажання в наслідуванні і привести до небажаних травматичних наслідків.

    На сьогоднішній день про вплив сучасних мультфільмів на дітей та шкоду телебачення загалом психологами написано та знято багато матеріалів спеціально для тих батьків, кому не байдуже якими виростуть їх діти. Кожному з батьків необхідно дізнатися більше про те, як може впливати блакитний екран на розвиток наших дітей, якщо не контролювати, що саме вона дивиться.

    Друга річ, якою навчаються маніпулювати діти дитсадівського віку після ложки – це комп`ютерна мишка. Найменший вік дитини-геймера– 2,5 роки. Ця дитина не ходить до дитячого садка, проводить весь час дома, а коли мама вже силоміць відтягує його від монітора, після 3-ох проведених за комп`ютером годин, розпочинає істерику ще на 2 години. Він погано говорить, погано бачить. Факт впливу цієї іграшки для дорослих на свідомість та здоров`я дитини, як то кажуть, «на лице».

       Для багатьох дітей гратися в комп`ютерні ігри набагато цікавіше, аніж погуляти зі своїми друзями в футбол, зайнятися спортом або пограти в настільні ігри. В Японії вчені досліджували наслідки багатогодинного перебування дітей у віртуальному інформаційному просторі, зокрема під час багатогодинної комп’ютерної гри. Результати цих досліджень вражають: у дітей, які грають у комп’ютерні ігри, можуть виявлятися хронічні зміни у розвитку головного мозку; комп’ютерні ігри стимулюють лише ті частини головного мозку, які відповідають за зір та пересування і не допомагають у розвитку інших його важливих ділянок; у дітей, які довго грають у комп’ютерні ігри, не розвиваються лобні долі мозку, що відповідають за поведінку, тренування пам’яті, емоції, навчання. Ці частини мозку повинні розвиватися до досягнення дорослого віку.

       Будь-якому дорослому відомо, як комп`ютер впливає на зір дитини. Яка небезпека очікує дитину в мережі Інтернет ми, дорослі, теж знаємо. І все що нам необхідно зробити – це не дати можливість своїй дитині порсатися у всій цій кількості зайвої для неї інформації без нашого контролю і, тим більше, стати жертвою віртуальності.

 **Необхідні кроки**

 На сьогоднішній день можна перераховувати безліч сторонніх факторів, що шкідливо впливають на наших дітей, промиваючи їм їх маленький несвідомий мозок. Батьки лише можуть застерегти від деяких з них. Основними серед них є ті, що згадуються в цій статті.

 Коли ми на роботі, під час шкільних канікул, то найменше, що можемо зробити – це забезпечити дитині дозований доступ як до телевізора, так і до комп`ютера. Ви маєте право і можливість на деякий час заборонити, відключити, заблокувати, сховати будь-яку техніку, яку вважаєте за потрібне, для користі і безпеки вашої ж дитини. Поговоріть зі своїми дітьми, наведіть їм негативні приклади з життя, покажіть фотографії з наслідками для здоров`я або з нехарактерним емоційним станом людини, які спровокували телебачення або комп`ютер.

 Не соромтеся поговорити з батьками друзів вашої дитини. Бо, звичайно, серед них знайдуться ті, хто ніколи не чув про будь-які заборони, і завжди прийде на допомогу другу, який залишився без засобів для нормального існування.

 Не дайте дитині зрозуміти, що з приходом канікул для неї настала повна свобода дій в проведенні власного часу. Давайте завдання читати, малювати, писати, прибирати свої речі. І, звичайно, перевіряйте, що було зроблено, коли ви вдома.

  Залишайте дітей в секціях і гуртках, якщо є кому займатися вашою дитиною, або вона вже самостійна. Декілька годин живого спілкування з друзями і здорового навантаження в жодній мірі не завадять дитині під час канікул.

 Та ніщо не замінить дитині корисно проведеного часу разом зі своїми батьками. Намагайтеся знайти більше вільного часу для своїх дітей, і вони вам будуть безмежно вдячні. Ви для них найкращий друг і вчитель, навіть, якщо вони про це ще не здогадуються.

Гарного відпочинку!