



ОБРАЗОВАНИЕ

НАЦИОНАЛЬНЫЕ
ПРОЕКТЫ
РОССИИ



Уважаемые читатели! Команда Центра психолого-педагогического сопровождения семьи ЧелГУ рада приветствовать Вас!

Июль – пора отпусков, и время, когда вся семья может побыть вместе, отдохнуть, заняться хобби, поиграть и пообщаться. Выпуск онлайн-журнала Семейный круг мы посвящаем совместному семейному летнему отдыху в различных его вариантах. Вы узнаете, какие сложности могут возникнуть во время отдыха всей семьей и что необходимо иметь в виду, чтобы совместный отпуск действительно позволил отдохнуть и расслабиться всей семьей.

Отдых – это часть жизни семьи. И чтобы даже не самая приятная часть отпуска, как ожидание в аэропорту, очередях или длительной автомобильной поездке, прошла интересно для всех членов семьи, мы подготовили несколько рекомендаций и вариантов игр. При составлении рекомендаций учтены возрастные психологические особенности детей и подростков.

Мы уверены, что после прочтения и просмотра материалов у Вас появятся новые интересные планы на совместный летний отдых с детьми, а также новые семейные традиции и варианты досуга!



Психолог Центра психолого-педагогического сопровождения семьи ЧелГУ, преподаватель кафедры общей и профессиональной педагогики Дарья Орлова

Телефон для связи: **+7 932 307-71-101**

СОДЕРЖАНИЕ ВЫПУСКА

Как провести время в отпуске с ребенком?

стр. 3

Совместный отпуск с ребенком может стать чудесным временем для совместного общения родителей и детей, игр, зарождения новых семейных традиций и укрепления семейных связей

Что требуется учесть при планировании совместного отпуска?

стр. 4

Некоторые особенности, которые важно учитывать при планировании совместного отпуска

Игры в дорогу

стр. 6

Предлагаем вашему вниманию несколько вариантов игр с детьми и подростками в зависимости от возраста ребенка

Загородный лагерь

стр. 9

Отдых в городском или загородном летнем лагере - отличный вариант для ребенка подросткового возраста

Опыт ЧелГУ: профориентационный лагерь Вектор

стр. 10

В Челябинском государственном университете проводятся ежегодные профориентационные смены в городском лагере "Вектор профессиональной успешности"

Совместный отпуск

Как провести время в отпуске с ребенком?

В нашем современном, скоростном мире все меньше места остается для живого общения. Все постоянно куда-то спешит, в том числе и родители, загруженные работой и повседневными делами. Качественно проведенное всей семьей время, совместная деятельность позволяет в полной мере отдохнуть.

Июль – пора отпусков. И отпуск может стать чудесным временем для совместного общения родителей и детей, игр, зарождения новых семейных традиций и укрепления семейных связей.

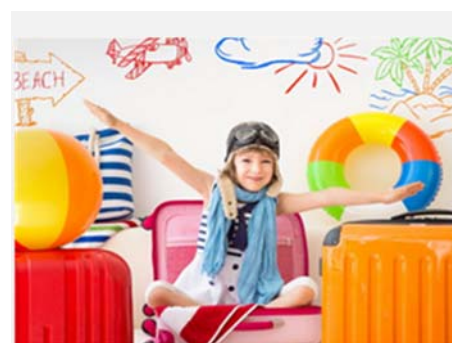
Мы подготовили для вас несколько рекомендаций, чтобы отпуск вместе с ребенком прошел на отлично.

1. Существует разница в ожиданиях у детей и взрослых

Зачастую у ребенка нет четких представлений о совместном отпуске с родителями, и в зависимости от возраста, это может увеличить разрыв в ожиданиях.

Взрослые часто поддерживают этот недостаток информации и последующие фантазии ребенка об отпуске, описывая предстоящий отпуск в самых радужных тонах, не готовя ребёнка к таким реально существующим вещам как: необходимость ждать транспорт, стоять в очереди вместе с толпой незнакомых людей, необычные ощущения при взлете и посадке, непривычная еда, другая природа, климат, язык, обычаи того места, куда вы направляетесь.

Родители часто ожидают, что смена обстановки, вкусная еда и совместное времяпрепровождение положительно повлияют на отношения между всеми членами семьи, не учитывая при этом что совместное пребывание в замкнутом пространстве будет почти круглосуточным, чего обычно не бывает дома, и, возможно, приведёт к обострению существующих скрытых, а иногда и прошлых, давно зарубцевавшаяся конфликтов.



Кроме того, у родителей могут быть разногласия по поводу использования времени в отпуске. В то время как одному, возможно, захочется вздремнуть у бассейна, второму понадобится пробежаться по магазинам, купить подарки и сувениры всем друзьям и знакомым.

Таким образом разница в ожиданиях от отпуска является почвой для разнообразных разочарований и конфликтов, и чем больше участников в поездке (братья, сестры, бабушки, дедушки, другие родственники, друзья) тем больше шансов, что ожидания не совпадут.

Поэтому важно проговаривать и обсуждать всю информацию, которая касается отпуска, известна родителям, но не известна ребенку.

2. Новые впечатления, даже положительные, – это стресс

Новые ощущения, запахи и вкусы, новые люди и места, изменившийся климат, незнакомая речь, большое количество впечатлений – это стресс для организма. Тем более, если это организм ребенка.

Запаситесь необходимыми медикаментами, солнцезащитными средствами и терпением. Большое количество нового требует время для усвоения этого опыта.

3. Большое количество свободного времени требует планирования

Дома в большинстве случаев ребенок общается один на один со свободным в этот момент для общения родителем. В отпуске ситуация меняется. Свободны большую часть времени оба. Более того, оба испытывают потребность дать ребенку больше информации, больше положительных эмоций, больше внимания. Всё это требует более-менее четкого планирования и возможности применить план «Б», если внезапно что-то пойдет не так.

Что требуется учесть при планировании совместного отпуска?

1. Сбор всей информации

Узнайте как можно больше про место отпуска: о городе и стране, гостинице, туристических маршрутах, обычаях, культуре, питании, местах развлечений, подходящих для детей - тем меньше неожиданностей встретятся вам по прибытии. Обсудите с ребенком то, что узнали, с учетом его возрастных особенностей. Посмотрите фото, решите, куда хотелось бы сходить.

2. Составьте примерный план

Чем больше времени вы потратите на планирование и учёт интересов и ожиданий каждого члена семейства - тем больше шансов, что каждый будет доволен и возникнет меньше поводов для конфликтов из-за разницы в ожиданиях.

3. Учёт собственных интересов и потребностей

Планируя отпуск, не соблазняйтесь престижными туристическими местами и критически отнеситесь к общепринятым тенденциям в выборе маршрута. Выберете для поездки то место, где вам действительно хочется побывать самому, где вам будет интересно и комфортно.

Помните, что детям хорошо там, где хорошо их родителям, где мама и папа спокойны и довольны, улыбаются и свободны для общения и игр.

4. Подготовка ребёнка к путешествию

Максимально подготовьте ребёнка к тому, что его ожидает с момента выхода из дома с рюкзачком на плечах до возвращения обратно. Чем меньше у ребёнка опыта в путешествиях, тем подробнее следует проговорить с ним различные аспекты отпускной жизни.

5. Что взять с собой в дорогу

Заранее расспросите ребёнка, что бы ему хотелось взять с собой и составьте вместе с ним список таких вещей. Несколько любимых игрушек помогут вашему ребёнку чувствовать себя увереннее и защищённее в путешествии.

Придумайте вместе с ребёнком, чем ему занять себя в моменты вынужденного бездействия и различных ожиданий (в очередях, аэропортах и т.п.). Возьмите с собой игрушки, книги, игры, карандаши, бумагу, фильмы, аудиокниги и средства для их воспроизведения.

Соберите небольшую дорожную аптечку. Позаботьтесь о медицинской страховке.

6. Обсудите технику безопасности

Поведение на воде, открытом воздухе и жарком июльском солнце требует соблюдения некоторых правил безопасности. Напомните их ребёнку.

Хвалите ребёнка за внимательность и дисциплину. Проговорите ситуации, когда ребёнок должен держать вас за руку и не отходить далеко, что делать в случае, если он потерялся или, когда к нему обращается незнакомый взрослый.

В незнакомом городе или стране можно потеряться. Объясните ребёнку правила: стоять на месте и ждать пока родитель найдёт тебя.

Специалисты поискового отряда ЛизаАлерт рекомендуют, предложить ребёнку или подростку в игровой форме придумать секретное слово, о котором будете знать вы и ближайшие родственники. Договоритесь, что если незнакомец обращается к нему с

подобными просьбами, надо попросить назвать пароль. Не получив ответа или услышав не то кодовое слово, ребёнок должен действовать: бежать и кричать!

7. Распределение полномочий

Договоритесь заранее, кто за что отвечает в отпуске. Пусть и у ребенка будут какие-то обязанности. Лучше, если он их выберет сам.

8. Соблюдение режима

Старайтесь следовать режиму дня (сон, еда, дневной отдых) с учетом часового пояса, в котором вы живете. Чем младше ребёнок, тем важнее соблюдение этой рекомендации.

9. Планирование времени

Договоритесь заранее, по какому принципу вы будете менять друг друга, оставаясь с ребёнком, чтобы дать второму родителю время для отдыха и собственных дел.

10. Учёт индивидуальных особенностей

Всё, о чём писалось до сих пор, применимо к большинству семей. Но ведь ваша семья – особенная, не похожая на другие. И десятый пункт списка вы можете заполнить сами – что необходимо лично вам и вашему ребёнку для того, чтобы ваш совместный отпуск удался.

Отпуск – время изменений, новизны

Даже ситуации возможного стресса и конфликтов, могут показать, что действительно ценно и истинно в ваших отношениях – любовь, взаимопонимание, желание радовать друг друга. Иногда для того, чтобы по-новому взглянуть друг на друга и на отношения с детьми (что-то улучшить, от чего-то отказаться) и нужно это пребывание в новом месте, выбивающее нас из привычных рамок с их предсказуемостью и предопределённостью.

Игры в дорогу

Самое сложное для ребенка в совместном отпуске с родителем – это дорога и ожидание. Чем младше ребенок, тем сложнее ему занимать свободное время самостоятельно.

Мы предлагаем вам несколько вариантов игр в соответствии с возрастными психологическими особенностями детей и подростков.

0 до 3 лет: позвольте двигаться

Малышам долго ехать или сидеть без движения некомфортно. Поддержите их активность. Если это возможно – ходите по вокзалу или аэропорту, рассматривайте предметы, интерьер, окружающих вас людей. Если вы путешествуете на машине, чаще совершайте остановки, чтобы ребенок мог подвигаться, поиграть.

Во время движения транспортного средства, когда нет возможности активно ходить, предложите ребенку игры, в которых нужно передвигать предметы пальчиками, хлопать в ладоши, уворачиваться. Так Вы займете ребенка в период бодрствования и сможете сохранить режим дня.

С 3 до 7 лет: поддержите исследовательский интерес

Смотрим в окно и играем.

Для начала можно сыграть в перечисления — просто смотреть в окно и называть по очереди всё подряд, что попадает по дороге. А если ребёнок уже знает буквы — выбирайте любую и называйте те объекты, которые с неё начинаются. Например, "Д" — дорога, деревья, дом. Как вариант (очень нравится детям): называть предметы, начинающиеся с первой буквы собственного имени, фамилии, отчества.

Если ребёнок умеет считать, предложите: "Давай посчитаем, сколько нам попадётся машин красного цвета". Или вот так: "Ты считаешь машины синего цвета, я — зелёного. Каких встретится больше, кто победит?"

От мелькающих дорожных объектов можно быстро устать, поэтому через какое-то время стоит перенести внимание на что-то более постоянное. Например, на плывущие облака.

Используйте различные игры, которые развивают когнитивные (мыслительные) способности ребенка: память, математические навыки, классификация, обобщение и т.д.

Угадай цифру. Загадываете любую цифру и говорите: «Угадай, какое число я загадала?». «Три» — говорит ребёнок. «Нет,» — говорите вы, — «больше, чем три». «Десять»

— Меньше, чем десять.

И так далее — пока нужная цифра не будет названа.

Игры в слова. Используйте различные игры, которые развивают когнитивные (мыслительные) способности ребенка. Найди лишнее слово в ряду. Например: колёса, руль, кот, кресло. Лишний здесь "кот".

Назови одним словом. Скажем: кот, собака, крокодил. Все это — животные.

"Всё наоборот" (игра в антонимы). Вы называете слово, ребенок — антоним: например, весёлый — грустный; широкий — узкий.

Вспомните какое-то длинное слово, и из букв, входящих в него, составляйте другие слова. (Например: зоопарк — парк, рак).

С 7 до 12 лет: займите любопытство

Дети этого возраста достаточно общительны. Преобладает непроизвольное внимание, которое может поддерживаться за счет игровой деятельности.

Начинают формироваться элементы теоретического мышления. Развиваются такие операции, как классификация, анализ, обобщение. Развивается рефлексивное мышление.

Поддержать разговор и даже направить его в нужное русло помогут тематические игры. Хотите развить логику, пополнить словарный запас или потренировать внимательность — берите настольные игры. В настоящее время представлено большое число вариантов, такие игры можно купить в миниатюрной версии для путешествий или сделать самостоятельно из подручных материалов.

Например, морской бой, шашки, домино, игры на развитие памяти или крестики-нолики.

Головоломки и пазлы тоже помогут скрасить время в дороге. Различные журналы с заданиями или приложения на телефон, которые работают без сети Интернет, содержат задания подходящие для возраста 7-12 лет: рисовать по точкам, соединять карточки с точками, чтобы в итоге получилось животное, искать скрытые предметы или недостающее изображение. Занять ум и при этом весело провести время – лучший расклад для долгого путешествия.

Карточные игры «Мистигри», «Занимач», «Уно», «Имаджинариум» добавляют веселья и потренируют сообразительность и скорость реакции. Простые правила позволяют включаться в процесс даже первоклассникам, скучать точно не придется!

Игра «Мафия», «Крокодил» и «Угадай кто я?» также подойдут для детей этого возраста. Играть в эту игры лучше в компании из 4-6 человек.

Настольная игра "Эволюция" рассчитана на 2-4 человек, и подойдет ребятам постарше. Она основана на реально существующих и функционирующих экосистемах и поможет вашему ребёнку в игровой форме закрепить знания по биологии.

Примеры совместных игр



С 13 до 16 лет: подросток в путешествии

В подростковом возрасте задача становится легче – ребенок способен занять себя самостоятельно.

Однако, ребенку этого возраста нужна компания сверстников, потому что общение становится ведущей деятельностью данного возраста. Это стоит учитывать при планировании отдыха.

Подросткам тоже подойдут настольные игры «Активити», «Уно», «Имаджинариум», а также игры на развитие коммуникативных навыков: «Крокодил», «Мафия», «Кто шпион?» и т.д.

Ребенок подросткового возраста может не захотеть отправиться в совместный отпуск с родителями. Тогда возможен вариант загородного летнего лагеря.

Загородный лагерь

Что полезного и интересного может предложить ребенку смена в летнем загородном лагере:

- ✓ **опыт общения и коммуникации** в непривычной обстановке с разными и непохожими друг на друга людьми. В лагере детям приходится не просто общаться «вживую», без смс и мессенджеров, но и учиться договариваться, жить вместе, разделяя между собой комнату и шкафчики, решать спорные вопросы и находить компромиссы. Но, самое главное — за время смены дети заводят новые знакомства и друзей
 - ✓ **развитие самостоятельности и ответственности.** Оставшись на длительное время без мамы и папы, ребенок начинает принимать решения сам и сам же наблюдать за последствиями своих слов и поступков. В лагере дети учатся самостоятельно справляться с бытовыми трудностями, получают необходимые навыки самообслуживания и первый опыт решения непростых жизненных ситуаций
- оздоровление, как физическое (закалка, укрепление иммунитета), так и нравственное (привитие здоровой дисциплины и моральных принципов).** Обычно в детских лагерях довольно строго следят за соблюдением режима, правильным питанием, много времени уделяется активным занятиям детей на свежем воздухе, что укрепляет детское здоровье, а соблюдение дисциплинарных моментов, воспитание уважения друг к другу и признание авторитета более опытного и старшего наставника формируют адекватные, «здоровые» жизненные принципы.

Загородный летний лагерь



Сегодня существует множество детских лагерей разнообразных направленностей: научные, языковые, спортивные, творческие, научные, танцевальные, компьютерные, профориентационные и др., поэтому у родителей есть возможность выбрать тот, что будет соответствовать интересам и способностям их ребенка.

К **минусам** жизни в лагере можно отнести и адаптацию к новому рациону питания, режиму и психологической обстановке в целом. Конечно, ребенку может быть сложно воспринять непривычную еду, необходимость подчиняться общим правилам, ложиться и вставать по команде, но это поможет сформировать у него правильные и здоровые привычки. Стрессом может стать и разлука с родителями, домом и друзьями, однако насыщенные разнообразными активностями дни в лагере быстро отвлекут ребенка от грустных мыслей.

Даже «не лагерному» ребенку можно найти свой подходящий вариант, например лагерь дневного пребывания по той направленности, которой интересуется и занимается ребенок; летняя психологическая школа (под руководством опытных специалистов); лагерь в компании друзей, одноклассников или родственников.

Иными словами, не стоит концентрироваться на своих страхах и изводить себя «плохими предчувствиями». Чтобы успокоить свою тревожность, уделите максимум внимания выбору хорошего лагеря. Выясните заранее, какие условия ждут ребенка, какое предстоит питание, узнайте программу мероприятий, соберите отзывы о самом лагере и команде вожатых, к которым предполагается отдать ребенка. Постарайтесь отнестись к поездке в лагерь как к жизненному опыту: ребенок получит возможность попробовать свои силы в самостоятельной жизни, а вы попытаетесь принять взросление своего малыша и проявить доверие к нему.

Опыт ЧелГУ: профориентационный лагерь Вектор

В Челябинском государственном университете проводится профориентационный лагерь "Вектор профессиональной успешности". В течение 5 дней старшеклассников ждут психологические тренинги, интерактивы от биологического, физического факультетов, факультета журналистики и института образования и практической психологии.

В программе посещение уникальной в нашем регионе лаборатории нейропсихологии и нейропедагогики.

Каждый школьник в свое время начинает задумываться о предстоящем решении о своем дальнейшем развитии – кто-то раньше, уже в 6-м классе, кто-то чуть позже, в 8-9 классе. Профориентологи отмечают сложность и напряженность процесса профессионального самоопределения современной молодежи.

Для профессионального самоопределения школьников недостаточно тестирования с последующим обсуждением результатов. Важными факторами выбора профессионального пути являются еще и информированность о мире профессий, а



также хорошее знание себя, наличие умений и навыков самоанализа и саморазвития.

Профориентационная программа "Вектор профессиональной успешности" помогает школьникам разобраться в своих ценностях и мотивах, сильных сторонах и ресурсах, которые мы порой не замечаем в себе, слабых сторонах, которые стоит проработать, знакомит с миром профессий, способствует формированию образа будущей профессии. Подробности по qr-коду.



Какой бы вариант летнего отдыха вы ни выбрали, в результате вы отлично отдохнете всей семьей, станете лучше понимать друг друга. Совместный отдых позволяет укрепить ощущение «мы одна семья» и улучшить взаимопонимание.

Запись родителей на бесплатную консультацию по вопросам обучения и воспитания детей:



Мы в контакте:



МИНИСТЕРСТВО
ПРОСВЕЩЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ

Растим детей
• Навигатор для современных родителей •



ЧЕЛЯБИНСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ