



Жазғы демалыс. Психологтың кеңесі.

Жаз - балалар үшін көптен күткен уақыт, ал ата-аналар үшін қарбалас кезең. Бала үш ай бойы компьютерде отырмауы үшін онымен не істеу керек? Баланың білімін жоғалтпай, керісінше білімін қалай арттыруға көмектесуге болады? Демалыс тек жағымды ғана емес, сонымен қатар пайдалы ету үшін не істеу керек? Ата-ананың екеуі де тыныш, ал балалар бақытты болуы үшін баланың демалысын қалай дұрыс ұйымдастыру керектігі туралы сөйлесейік. Мүмкіндіктердің кең ауқымынан сіздің балаңызға және сізге сәйкес келетін жазғы демалыс, ойын-сауық, іс-әрекет түрлерін таңдаңыз.

Балалардың белсенді демалыс түрлеріне бейімділігін қарастырыңыз. Балаңызға пайдалы өмірлік дағдыларды үйренуге көмектесу үшін жазғы демалысты пайдаланыңыз. Жазғы демалыс кезінде ата-аналар мен өсіп келе жатқан балалар қарым-қатынас пен өзара түсіністіктің тамаша мектебі бола алады және болуы керек. Жаз, сізге балаңыздың қабілеттерінің жоғарылаған деңгейін бағалауға, бала мен ата-ана қарым-қатынасының ескі стереотиптерін жеңуге, баланы мүмкін немесе қазірдің өзінде қол жеткізген көмекші ретінде бағалауға мүмкіндік береді. Балаңызға өзін ересек және тәуелсіз сезінуге мүмкіндік беріңіз. Өз бетінше шешім қабылдау және ол үшін жауапкершілік ересек адамның ажырамас бөлігі болып табылады. Балаңыздың қателесуіне мүмкіндік беріңіз. Ешбір адам қателеспей өскен емес. Балаңыздың демалыс уақытын қалай ұйымдастыру керектігі туралы ойлағанда, **келесі ұсыныстарды пайдаланыңыз:**

1. Балалар жазғы демалыстан жаңа тәжірибелер, жаңалықтар, шытырман оқиғаларды және жаңа достармен танысуды күтеді .

2. Демалыс түрін мен орнын таңдағанда міндетті түрде баланың қалауын, оның қызығушылықтарын және жеке ерекшеліктерін (мінезі, темпераменті, қабілеттері) ескеру керек.

3. Балаңызды жазғы жоспарларды талқылауға оның жасына қарамастан міндетті түрде қосыңыз. Егер бала шешім қабылдау процесіне тартылғанын сезінсе, мерекенің жағымды тәжірибесіне ие болу мүмкіндігі артады.

4. Сіз және сіздің балаңыз басқалардан не күтетінін нақты анықтаңыз: демалыс пен ойын-сауық, жаңа білім алу, жаңа қызмет түрін меңгеру, жаңа қызықты таныстар мен достар.

5. Жазғы демалысты ұйымдастырудың тамаша нұсқасына ұмтылыңыз, бұл баланың дербес демалысы (мысалы, жазғы сауықтыру лагері) мен бірлескен отбасылық уақыттың (мысалы, теңіз жағасында, елде демалу) үйлесімі).

6. Баланың демалысын әр түрлі және белсенді етуге тырысыңыз, өйткені балаларды зерігу және әрекеттердің біркелкілігі қатты ренжітеді. Жазғы демалысыңызды көңілді ойын-сауық, физикалық үй жұмыстары, саяхаттар мен жорықтар, танымдық экскурсиялар, зияткерлік іс-шаралар, кітап оқу, достарыңызбен сөйлесу үшін орын болатындай етіп жоспарлауға тырысыңыз, өйткені балалар көбінесе компьютерде көп уақыт өткізеді және олар басқа қызықты балама ұсынбағандықтан ғана теледидар көру.

7. Баланы өз бетінше демалуға дайындау керек екенін есте сақтаңыз.

Жазғы лагерьде демалыңыз



Лагерьдегі демалыс жай ғана жазғы демалыс емес, бұл бала тәрбиесіне жасалған маңызды қадам. Лагерь – балаға еркіндік берудің тамаша мүмкіндігі, ол оған тәуелсіз, өзіне сенімді және жауапкершілікті болуға көмектеседі. Ата-ана

қамқорлығынан уақытша босату балада өзіндік «Мен» сезімін дамытуға және жеке дамудың жаңа кезеңіне өтуге мүмкіндік береді. Лагерьде бала құнды коммуникативті дағдыларды меңгеруге, топта жұмыс істеуді үйренуге, достары мен таныстарының шеңберін кеңейтуге мүмкіндік алады.

Психологтардың пікірінше, лагерьге баланы алғаш рет 10-11 жасында, оның саналы түрде тәуелсіздікке деген құштарлығы пайда болған кезде жіберген дұрыс. Баланың алғашқы тәуелсіз демалысында еліміздің шалғай аудандарына және шетелге ұзақ мерзімді билет сатып алу ұсынылмайды, ата-аналар жас демалушыларға жиі бара алатын

жақын араладағы лагерьмен шектелген дұрыс. Ата-аналар үшін қоштасуға онша бейімделуі маңызды, егер ана мен әке сабырлы болса, онда бала позитивті түрде баптай алады. Кетер алдында баламен оны не мазалайтыны туралы сөйлесуді, оның барлық сұрақтарына жауап беруді, оның барлық сезімдерін дамытуды ұмытпаңыз. Бірнеше рет сөйлеп, өзін қалай ұстау керектігін, қандай жағдайда, кіммен байланысу керектігін түсіндіріңіз.



алады.

Ата-аналарға кеңес:

Балаңызға жазғы күн тәртібін жасауға көмектесіңіз және бірнеше демалыс күндері осы тәртіп бойынша өмір сүруге тырысыңыз. Балаңызбен бірге демалыстың әр аптасына арналған тақырыпты ойластырыңыз және өзіңіздің тақырыптық демалыс күнтізбесін жасаңыз, бұл демалысты қызықты, танымдық және ұйымшыл етуге көмектеседі.

Жазғы мектептегі тапсырмаларды шілденің ортасына немесе тамыз айына қалдырыңыз, көркем әдебиетке ерекшелік жасаңыз, көзіңізді демалдырыңыз, сіз балаңызға аудиокітаптарды ұсына аласыз.

Бүкіл отбасымен көрмелерге, мұражайларға, спектакльдерге барыңыз.

Жазғы демалыс кезінде балаңызды бір үйірмеге, спорттық секцияға тіркеңіз.

Жұмыста болған кезде балаңызға мүмкін болатын қызықты тапсырмалар беріңіз, сонда бала уақытты босқа кетіру сезімін тудырмайды.

Кештер мен демалыс күндерін бірге өткізуді ұмытпаңыз, белсенді демалысқа артықшылық беріңіз.

Демалысты тек жағымды ғана емес, сонымен қатар пайдалы өткізудің көптеген жолдары бар. Барлық балалар жаңа нәрселерді үйренуді ұнатады, және олардың бәрі жалықуды ұнатпайды. Егер сіз мұны есте ұстасаңыз, сіз ең қарапайым әрекетті кез келген баланы

Ауылда демал.

Егер ата-аналар жазғы демалысты жоспарламаса, баланы лагерьге де, саяжайға да, теңізге де жібере алмаса, демалысты туған ауылында жақсы өткізуге де болады, егер сіз бұл мәселеге шығармашылық және жауапкершілікпен қарасаңыз, сол кезде демалыс ең жағымды және қызықты естеліктерді қалдыра

қызықтыратын қызықты ойынға айналдыра аласыз. Ал жазда ол жетілген, ақылды, күшті және бақытты болады.



Балаларға үйдегі қызықты іс-әрекеттер

Демалыс кезінде үйдегі қызықты ойындардың кейбір нұсқаулары.

1. Саяхатшы

Баланы әлем картасынан немесе глобустан өзіне қызықты елді таңдауға шақырыңыз, содан кейін

энциклопедиядан немесе интернеттен осы ел туралы қажетті ақпаратты тауып, кешке ата-анасына: жылдың қай мезгілі жақсы екенін айтыңыз, оған бару, қандай киім таңдау керек, қандай экскурсиялар мен қызықты жерлер бар, халықтың ерекшеліктері мен дәстүрлері.

2. Қарақшы

Баладан сүйікті ойыншығын пәтерде немесе саяжайда жасыруды сұраңыз, егер сіз сонда демалсаңыз және ойыншық жасырылған жерді көрсететін аймақтың егжей-тегжейлі картасын сызыңыз. Содан кейін сызылған карта бойынша оны іздеңіз.

3. Ертегіші

Өзіңіздің сүйікті мультфильміңізді немесе фильміңізді көргеннен кейін балаңыздан өзін қалай көретінін немесе ертегінің жалғасын елестететінін сұраңыз. Ертегі автордың орнында бұл оқиғаны қалай жалғастырады еді, суретін салсын немесе қиялы жазсын.

4. Дизайнер

Қыздарға арналған әрекет, бірақ кейбір ұлдар үшін қызықты болуы мүмкін. Қағаздан қуыршақ жасаңыз және оған демалуға, кинотеатрға баруға, спортпен айналысуға немесе қысқы суықта серуендеуге арналған киімдерді өз бетіңізше суреттеңіз және модельдеңіз. Сондай-ақ аксессуарлардың жеке топтамасын жасауға болады - көзілдірік, сөмкелер, аяқ киім және т.б.

Сонымен, қалған үгінділерді алдын ала жоспарлап, дайындап, сіз жазғы демалыста баламен не істеу керектігі туралы мәселені шеше аласыз. Бұл жазды ұмытылмас етеді және сонымен бірге нәрестенің физикалық және рухани дамуы үшін пайдалы болады. Қай жерде болмасын, жазғы демалыс кезінде баламен не істеу керектігі ең маңызды.

Жалпы, демалыс уақыты - баламен қарым-қатынас жасаудың, ол үшін жаңа, қызықты нәрсені ойлап табудың тамаша мүмкіндігі. Әрине, ең оңай жолы - оған компьютерге немесе теледидарға шектеусіз рұқсат

беру. Дегенмен, балаңызға пайдалы және қызықты демалыс уақытын ұйымдастыруға күш салсаңыз, бұл әлдеқайда пайдалы болады. Мұны тіпті үйде де жасауға болады. Ал жаңа әсерлер мен эмоцияларға толы баланың көздері сіздің сыйыңыз болады!

Жоғарыда айтылғандардан кем дегенде бірнеше мүмкіндіктерді біріктіруге қымсынбаңыз. Бастапқы дайындық неғұрлым жақсы болса, соғұрлым сіз кейінірек балалардың іс-әрекетін қолдауға аз уақыт жұмсайсыз. Ненің жақсы жұмыс істегенін және баланың нені қызықтырмайтынын немесе қызықтырмағанын есте сақтаңыз немесе жазып алыңыз.

Компьютер туралы білмеген кездер болатын, және әрбір отбасында теледидар болған жоқ, сондықтан үйде ойналатын ойындар көп болды. Қызықты және құмар ойын ғана емес, сонымен қатар сөйлеуді, ойлауды, есте сақтауды, қиялды дамытуға мүмкіндік беретін көптеген ойындар бар. Балалық шағыңыздағы ойындарды есте сақтаңыз!

1. «Сөзді тап». Екеуі ойнап жатыр. Құрал-жабдықтар: қағаз парағы, қарындаш. Біріншісі кез келген сөзді параққа жазады, сонда екіншісі оны көрмей қалады. Жазбаша сөзді табу үшін екінші қатысушы 10 сұрақ қоюға құқылы, біріншісі тек «иә» немесе «жоқ» деп жауап бере алады.

2. «Синонимдер». Қатысушылардың шектеусіз санын ойнайды. Арнайы жабдық қажет емес. Біріншісі сөзді атайды, екіншісі мағынасы жақын сөзді атайды, синонимдер біткенше жалғаса береді. Соңғы сөзді айтқан адам жеңеді.

3. «Антоним сөздер». Ойынның шарты «Синонимдер» ойынының шартына ұқсас, мағынасы қарама-қарсы сөздер ғана аталады.

4. «Ассоциациялар». Ойыншылардың саны шектелмейді. Арнайы жабдық қажет емес. Ойыншылар кез келген ассоциациямен байланысты сөздерді кезекпен атайды. Мысалы: бал - ара - тістеу - ауру - дәрігер - халат - өзбек ... Соңғы сөзді атаған жеңеді.

5. «Бақытсыздық». Кем дегенде екі қатысушыны ойнаңыз. Құрал-жабдықтар: ойыншылар санына қарай тар жолақ қағаздар, қаламдар. Ойыншылар күлкілі оқиғаларды жазуы керек. Алдымен ойыншылар осы хикаялардың кейіпкерлері кім болатынын анықтайды: жануарлар, жәндіктер, әдеби шығармалардың кейіпкерлері, таныстар және т.б. Кейіпкерлерді анықтағаннан кейін әр ойыншы бір жолақ қағаз алады және оған бірінші кейіпкердің атын жазады. жазбаларды басқалар көре алмайтынын, жазбаны орап, қағазды шеңбер бойымен өткізіп, басқа ойыншы өзіне белгісіз жазбасы бар қағазды алады. Әрі қарай, оралған жазбаларды бір-біріне берген сайын ойыншылар келесі сұрақтарға жауап береді: екінші кейіпкердің аты, олардың кездесу орны, кездесу уақыты, олар не істеді, оларға кім кедергі болды, бірінші не айтты, екіншісі не

деп жауап берді, мұның бәрі қалай аяқталды, моральдық қандай. Содан кейін қағаздар жайылып, әңгімелер оқылады.

6. «География». Ойыншылардың саны кемінде екі. Құрал-жабдықтар: арнайы белгіленген парақтар, қаламдар. Ойын уақытында. Арнайы сызылған қағаз парағы бірнеше бағандарға бөлінеді, олардың саны әртүрлі болуы мүмкін және келесілерді қамтуы мүмкін: қала, ел, су айдыны, жануар, құс, зат, киім, тағам, кітап атауы, фильм атауы, атақты адам, әдеби кейіпкердің аты, әйел аты, еркек аты, ұпай. Содан кейін ойыншылар әліпбидің кейбір әріптерін таңдайды, тек біздің тіліміздегі сөздерден басталмаған. Мысалы, «В» әрпі таңдалады. Пәрмен бойынша ойыншылар парақтың бағандарын толтыра бастайды. Ойыншылардың бірі бәрін толтырғаннан кейін: «Токта!» дейді. Барлық қалғандары жазуды тоқтатады. Сосын сөзін оқиды, мысалы: қала – Бийск, ел – Болгария, су қоймасы – Байкал, жануар – өгіз, құс – қарақат, зат – шөлмек, киім – блузка, ыдыс – бешбармақ, кітаптың атауы – «Баранкин! Еркек бол!» Фильмнің аты «Менің күйеуім бол», атақты адамның аты - Бетховен, әдеби кейіпкердің аты - Буратино, әйелдің есімі - Барбара, еркектің есімі - Борис. Оқыған кезде ұпайлар есептеледі: егер басқа ойыншыда бірдей сөз болса, онда олар 5 ұпай алады, егер жоқ болса - 10 ұпай, егер сөз ойлап табылмаса немесе қате ойлап табылса - 0 ұпай. Кім көп ұпай жинаса, сол жеңеді. сөз ойлап табылмаса немесе қате ойлап табылса – 0 ұпай. Кім көп ұпай жинаса, сол жеңеді. немесе қате ойлап табылса – 0 ұпай. Кім көп ұпай жинаса, сол жеңеді.

7. «Ақылсыз әңгімелер». Ойыншылардың саны шектелмейді. Сіз ауызша және жазбаша ойнай аласыз. Жазу үшін сізге қағаз бен қалам қажет. Алфавиттің «б», «б», «ы»-дан басқа кез келген әрпі таңдалады. Ойыншылар кезекпен бір сөйлемді айтады немесе жазады, сонда барлық сөздер тандалған әріптен басталады. Күлкілі әңгіме болуы керек. Соңғы ұсыныс берген адам жеңеді.



Бүкіл отбасымен фильм көруден артық не бар? Тыныш кештер, жылы атмосфера, балалық шаққа қайтадан сүңгіп кеткендей сезім.

Дисфункционалды девиант ақиқат жолын ұстанатын фильмдер

Қиын жасөспірім кейіпкерге айналады - дәстүрлі сюжет. Балаларға арналған фильмдер әрқашан осы туралы түсірілді. О, бұл тәрбиелік мақсаттар! Сексенінші жылдары болды [«Петров пен Васечкиннің шытырман оқиғалары, қарапайым және керемет»](#), немесе [«Сықырлы ақ-қара»](#). Жеңілген бұзақылар өмірде болып

жатқан оқиғалардың немесе адамдардың/жануарлардың әсерінен адам танымастай өзгерді. Өзгермейтін бақытты аяқталу: мүлде жағдайы нашар адамнан шыққан бала батырға айналады. Содан кейін осындай суреттерді мысалға ала отырып, балаларға өмірде бәрі болатынын түсіндірген дұрыс: сәттілік те, сәтсіздік те. Әрине, кеңестік фильмдерді емес, еуропалық фильмдерді таңдаған дұрыс: олар экологиялық таза, оптимизм мен үміт тудырады.

«Шығыс жел»(2013, режиссер Кэти фон Гарниер)

Бұзық Миканы жылқы ұстайтын әжесі бар фермаға жібереді. Бойжеткен өзінің бүкіл сыртқы келбетімен өзіне наразылық пен оған қойылатын ережелер мен талаптарға шыдағысы келмейтіндігін көрсетеді, содан кейін үзілмеген Оствинд атты жылқымен достаса бастайды, ал бапкер атасы оған киім тігу өнерін меңгеруге көмектеседі. Мика жарыстарға қатыса бастайды. Алғашында ол жеңе алмайды, өйткені оған қастандық жасалып жатыр. Бірақ финалда әлі бақытты аяқталу бар.

«Қанатыңды жай»(2019, режиссер Николас Ваньер)

Ерлі-зайыптылар бөлек, қала баласы демалысқа әкесінің фермасына келеді. Ол ештеңе істегісі келмейді, ол интернетсіз және бейне ойындарсыз зерігуден өледі ... Ал әкем қоныс аударатын құстарды - жабайы қаздарды зерттейді. Ересек адам бұл құстарға «ана» болады: ол костюм киеді, белгілі бір дыбыстар шығарады, ал балапандар оған үйренеді. Бірақ содан кейін бала әкесін ауыстыруға мәжбүр болады - және ол өзі құстардың «анасына» айналады, осы асүйге толығымен еніп кетеді және, әрине, интернетсіз және телефонсыз өмір сүре алмайтынын ұмытады. Өте жақсы, мейірімді, өмірді растайтын фильм.

«Шахматшы»(2019, режиссер Пьер-Франсуа Мартин-Лаваль)

Дарынды, тіпті тамаша шахматшы бала әкесімен бірге үшінші әлем елінде тұрады. Қуғын-сүргінге байланысты олар Францияға қашуға мәжбүр болады. Бірақ іс онша жақсы емес. Күрделі әлеуметтік құрылым жағдайында басты кейіпкерлердің құжаттары жоқ, тілді білмеуі және олар үнемі тұрғылықты жерін ауыстыруға мәжбүр болған жағдайда әке мен баланың метаморфозасын байқау қызықты. Бала қаншалықты тез үйреніп, ата-анасына көмектеседі

Хачико: ең адал дос / Хачи: итгің ертегісі (2009)

Аңызға айналған адалдық туралы аңызға айналған ертегі. Хачиконы көріп отырып, жыламау мүмкін емес, және ноталар арқылы боялған әрекет сізді осы қарапайым оқиғаның толық күшін сезінеді. Режиссер Лассе Холстрем мінсіз, ал басты рөлдегі Ричард Гир мүлдем органикалық.

Пэддингтонның шытырман оқиғалары / Пэддингтон (2014)

Жылы, «аналогтық» және шынайы шабыттандыратын ертегі. Конспект бойынша, Пол Кингтің Пэддингтоны клишелер мен хаотикалық әрекет болады деп күтілген - бірақ, шын мәнінде, ол 21 ғасырдың екінші онжылдығындағы ең маңызды отбасылық фильмдердің бірі болып шықты.

Жоғары / Жоғары (2009)

Талғампаз қаптамадағы күрделі оқиға - «Жоғары» сізге дұрыс миға шабуыл жасауға, философиялық тұспалдар мен ақылды пайымдауға мүмкіндік береді, сонымен қатар сізді әзіл-оспақпен және керемет туындымен қуантады.

Того / Того (2019)

1925 жылы Того есімді ит қарлы боран арқылы Аляска тұрғындарына антидоттарды (басқа шана иттерімен бірге) жеткізіп, Номе қаласын дифтерия індетінен құтқарды. Күрес пен жеңу туралы шиеленіс драмасы - өмір құндылығының шынайы АВС. Виллем Дафо мен Джулиан Николсон - қатаң түрде өз орындарында.

Ақ сәулелі қара құлақ (1976)

Станислав Ростокскийдің достық туралы шын жүректен шыққан әңгімесі - ең нәзік және эмоционалды күшті фильмдердің бірі. Дәл қойылым, шебер қойылған екпіндер, Вячеслав Тихоновтың канондық рөлі – уақыт суретті мүлде қозғамайды.

Қош келдіңіз немесе рұқсатсыз (1964)

XX ғасырдың алпысыншы жылдарының ортасындағы кеңестік пионер лагерінің өмірі туралы жарқыраған юмор мен каустикалық сатира Елем Климовтың тамаша қойылымы. Жер аударылған бұзақы Костя Иночкин лагерьде қалуға тырысады - кейінгі оқиғалар сериясы сізді «алда бір жыл бойы» күлдіруге қабілетті.

Отбасылық қарауға және талқылауға арналған ең жақсы фильмдердің ТОП:

[Баламен не көруге болады? Психолог таңдауы \(onliner.by\)](#)

[50 үздік отбасылық фильмдер мен мультфильмдер. Барлық жастағы адамдар бағынатын кинотеатр \(hi-fi.ru\)](#)

[Топ 50 үздік отбасылық фильмдер: бүкіл отбасына арналған жоғары бағаланған фильмдер | Eldoblog сайтында оқыңыз \(eldorado.ru\)](#)

Демалысты жақсы, қызықты, қауіпсіз өткізіңіз!

**Ақмола облысы білім басқармасының әдістемелік орталығының
психологиялық қызмет бөлімі**

**Отдел психологической службы
методического центра управления образования Акмолинской
области**



*Жазғы демалыс кезінде
психологиялық денсаулық бойынша ұсыныстар*

*Рекомендации по сохранению психологического здоровья
в период летних каникул*

2023ж