*Каникулы — время не решать задачи, а создавать среду, в которой каждая задача выглядит выполнимой.*

Январские праздники — время для заслуженного отдыха. Причём как школьников, так и родителей. Тем не менее в интернете можно найти множество материалов, посвященных «рациональному использованию свободного времени».

Но как же экзамены? До них всего полгода!

Она/он и так отстаёт по физике и русскому, по два-три часа в день нужно обязательно заниматься.

Пусть смотрит хотя бы видеоролики по истории: это и полезно, и интересно.

Позиции родителей, касающиеся программы «отдых — учёба — зима», различаются степенью насыщенности пункта «учёба». Что же делать?

**Совет психологов и экспертов по детско-родительским отношениям: отстать от школьника и дать ему возможность самостоятельно выбрать формат отдыха. При современном темпе жизни особенно старшеклассники уже не в состоянии приложить «чуть больше усилий». Еще чуть — и у них будет выгорание.**

**Совет № 1. Родители, подумайте и о себе тоже**

Помешательство на успехе детей и дополнительных занятиях вытеснило все свободное время мам, пап и школьников. Идея «жить ради ребенка» очень популярна, но посмотрите на ситуацию с другой стороны: если вы приносите в жертву очередной олимпиаде или дополнительным баллам сына или дочери свою собственную жизнь, какой вы им подаете пример? Если вы готовы отказаться от собственных интересов с легкостью, какой сигнал об уважении к вам получает подросток? Не уважение к жертве, поверьте мне. Идея о том, что мир вращается вокруг ребенка и его интересов, зарождается прямо сейчас. Учителя потом долгие годы пытаются понять, что им делать со школьниками, которым все должны. Так что выделите себе на зимних праздниках личное время. Поверьте, школьники в это время найдут, чем себя занять.

**Совет № 2. Составьте план на праздничную неделю**

Не стоит расписывать каждый день по часам, оставьте пространство для воображения. Иначе любая мелочь, которая пойдет не по плану, будет расстраивать. Обсудите с ребенком каждый вариант: каток, театр, музей, выезд в зимний лес, кино, день семейной кулинарии, визит к бабушке. Предлагать школьнику выбор — отличный способ развивать у него самостоятельность, мышление и показывать, что его мнение важно. В школе нередко проблема именно с этим: ребенок привык, что верный вариант только один, и не способен (иногда даже боится) мыслить самостоятельно.

**Совет № 3. Проводите больше времени на улице**

Совет, который я дала бы всем своим коллегам, у которых есть дети. Пожалуйста, уделяйте больше времени прогулкам на свежем воздухе днем. Весь световой день мы проводим в помещении: вы — на работе в кабинете, дети — в школе за партой или столом. Никаких плюсов для здоровья и психологического состояния в таком режиме нет. А впереди, тут вы правы, второе полугодие, нервы должны быть в порядке.

**Используйте каникулы для того, чтобы получить максимум света и воздуха.**

**Совет № 4. Укрепляйте семейные отношения**

Определенно есть сильная связь между успеваемостью ребенка и климатом в семье. Школьнику, сталкивающемуся с вызовами учебной реальности, физически и психологически важно знать, что его дом — это его безопасная крепость, где можно свободно делиться переживаниями и получать поддержку не за «что-то», а просто так.

**Используйте каникулы для того, чтобы укрепить доверие в семье. Обсуждайте любые дела, откройте для себя новые семейные традиции — от совместного чтения и дискуссий до волонтёрских проектов.**

Приготовьте вкусный чай, теплые пледы и отправляйтесь в зимний лес — это будут очень яркие впечатления. Сделайте там сотню фотографий. Подросткам особенно приятно будет наполнить ими социальные сети и похвастаться красивыми снимками. И, конечно же, обязательно поезжайте в гости к старшим родственникам.

#### Совет № 5. Зовите гостей

Расширение социальных связей — важная задача школьного возраста. Ребенок должен научиться коммуницировать с другими людьми по самым разным вопросам. Если ваш подросток интроверт, не стоит «обрушивать» на него как снег на голову 10 незнакомых ему человек, ведь таких «приключений» ему хватает в классе. Поручите ребенку разработать сценарий праздника, пусть сам выберет тему — от костюмированной вечеринки в стиле 1920-х до викторины «Что? Где? Когда?». Подготовка увлечет его, а реализация поможет укрепить самооценку и потренировать организаторские навыки.

#### Совет № 6. Свободное время

Краткий и очень важный совет. Не перенасыщайте жизнь событиями, особенно если вашему ребенку больше 11 лет. В этом возрасте очень важно выделять подростку свободное пространство (время) для саморефлексии. Пусть это будет целый день или пара часов ежедневно — обсудите это с сыном или дочерью. Пусть выберут сами, сколько им необходимо.

#### Совет № 7. Музейные вопросы

Я бы настоятельно рекомендовала посетить музей, но не в классическом (и «печальном») формате «обязаловки»: забежали, посмотрели, покивали, убежали.

* Для начала обсудите с ребенком, куда он сам хочет пойти, предложите выбор: музей исторический, художественный, естественнонаучный, местного предприятия, какой угодно. Здесь нет правильного выбора, корректного ответа и обязательного набора.
* Предложите подростку роль экскурсовода: пусть заранее почитает про музей, найдет несколько удивительных фактов и расскажет вам в процессе посещения. Гордость от того, что ты знаешь больше, чем взрослые, — потрясающее чувство.
* Во время посещения обязательно поинтересуйтесь у сотрудников музея, какой экспонат им самим нравится больше всего. Такой интересный прием формирует у школьников понимание, что люди в любой роли — это люди, а не функции.
* Ну а после визита обязательно устройте семейное обсуждение. Будет проще, если вы решитесь написать семейный пост (а выложит его, конечно же, ваш юный блогер) «Топ-5 причин посетить Вот-этот-музей».

#### Совет № 8. День подарков

Финансовая грамотность и эмпатия — очень важные темы для современного школьника. Несмотря на кажущуюся несвязанность, объединить их очень легко. Выделите всем членам семьи определенные суммы денег и договоритесь сделать друг другу подарки. Чтобы школьник научился выбирать действительно подходящие вещи, перед мероприятием устройте семейное обсуждение. Можно и «под прикрытием» — сыграйте в игру «Что я знаю о моей семье?», расспросите о любимых цветах, идеях и мечтах. И обязательно благодарите за любой подарок и внимание, отмечайте усилия. Культуру благодарности воспитывать непросто, но важно.

#### Совет № 9. Свободное пространство

Уборка обычно воспринимается детьми как наказание. А что, если показать, что чистое пространство — это вариант для творчества, а не формат ограничений? Разрешите подростку обустроить в чистой комнате его собственный уголок, в том стиле, который ему самому нравится. Постеры так постеры, десять кактусов в ряд — а давайте! И покажите личным примером, как уютное место поднимает настроение и настраивает на рабочий лад. Поверьте: грамотно оформленный стол повышает продуктивность в разы.

**Совет № 10. Дисциплина**—**не страшный зверь**

**Каникулы — не время для постоянных напоминаний о будущей учебе, но вы вполне можете извлечь из этого времени ресурс для формирования полезных привычек.**

* Если днём будет запланировано что-нибудь интересное, вставать раньше будет легче.
* Если день вы проведете активно и на улице, вечером удастся вовремя лечь спать.
* Если мама и папа будут живо интересоваться мнением ребенка, ему не захочется проводить все свое время в телефоне, где никто ничего не требует.
* Если после уборки поднимается настроение, потому что на фоне красивого стола и убранной кровати можно записать видео для друзей, — убираться хочется!

Правила можно и нужно формировать с позитивным подкреплением, а не с обещанием будущих санкций в случае невыполнения.