

Рекомендації для батьків учнів початкової школи

Захоплива діяльність разом з дітьми

Підготувала:

Практичний психолог школи №259 міста Києва

Білошицька Анна Сергіївна



Перспективи спільної діяльності

- 2 місяці карантину минули насичено і змістовно.
- Діти навчалися дистанційно, грали у всі можливі ігри (вдома), спілкувалися переважно в мережі інтернет.
- Батьки допомагали навчатися дітям, і вчилися самі:-) ще й встигали працювати та грати у всі можливі ігри (вдома).

І от попереду



КАНІКУЛИ)

**Знову виникне запитання:
"Якою діяльністю зайняти діток?"**

Психологи пропонують:

- Продовжувати планувати день на канікулах, з дотриманням графіку сну і харчування.
- Включити в план годинку для навчання, це може бути діяльність, яка подобається дитині (читання, приклади, прописи, досліді).
- Прийшов час для якісного відпочинку, а саме: для ігор, які подобаються і батькам і дітям, для цікавих розмов і годинок індивідуальної зайнятості за інтересами, для подорожей на природу (з дотриманням вимог дистанціювання та гігієни).
- Батьки можуть радити дітям ігри, які були доречними в їхньому дитинстві. Сьогодні можуть бути актуальні ігри з резинкою, в класики, будівництва халабуди, виготовлення анкети, секретики з паперу, ігри з покидьковим матеріалом, фокуси.

Щоб спільна діяльність батьків та дітей стала захопливою необхідно:

- Бути "тут і зараз". Не відволікатися від задуманої діяльності, а приділити їй свою увагу і час.
- Говорити про свої емоції та відчуття під час спільної діяльності.
- Обговорювати правила спільної діяльності і дотримуватися їх.
- Подбати про екологічність та безпеку спільної діяльності.
- За бажанням зробити фотографії діяльності, або передати свої спогади про діяльність як лист у пляшці на майбутнє.

Захоплива діяльність-це діяльність, яка подобається всім учасникам. Отже головна умова, щоб всім було комфортно і затишно разом.

- Важливу роль у захопленні спільною діяльністю має

ІНТЕРЕС



- *Інтерес до конкретного виду діяльності*
- *Інтерес до людини, з якою можлива діяльність*
- *Інтерес до результатів спільної діяльності*

Інтереси у всіх людей різноманітні!!!

- *Найчастіше інтереси реалізуються в улюблених заняттях – хобі.*
- *Щоб знайти своє хобі потрібно спробувати різні види діяльності.*
- *На канікулах є можливості спробувати нові справи, знайти для себе і своєї родини спільне хобі.*
- *Спільне хобі згуртовує родину.*
- *Спільні інтереси надихають на виготовлення цікавих речей, творчих робіт.*
- *Спільні заняття сприяють послабленню втоми і роздратування, зникає напруженість у стосунках членів сім'ї.*

Хобі - найчастіше творчий процес!

- Допомогти знайти хобі для родини можуть цікавинки **арт-терапії**.

Арт-терапія надає можливість особистості виражати себе «іншими голосами»: рухами, кольором, формою, пластикою, ландшафтом.

-Батьки - не психологи, але деякі елементи арт-технік можна використовувати, і допомогти дитині адекватно переживати емоції, проговорювати свої страхи та тривоги, разом з дитиною використовувати можливості творчої діяльності.

Є такі **види арт-терапії**, які можуть зацікавити дорослих і дітей:

- Ізотерапія (образотворче мистецтво, монотипія, каракулі)
- Бібліотерапія (в тому числі і казкотерапія, вигадкування казок)
- Музикотерапія (застосування звуків та мелодій, гра на інструментах)
- Кольоротерапія (використання характеристик кольорів)
- Драматерапія (прогривання ролей)
- Лялькотерапія (виготовлення ляльок з різних матеріалів)
- Танцювальна терапія (робота з рухами тіла, танець)
- Пісочна терапія (ігри з піском)
- Глинотерапія та тістотерапія (вправи з глиною та тістом)
- Мандалотерапія (робота з образом «кола»)
- Фото-арт-терапія (фотографування і робота з фотографіями)

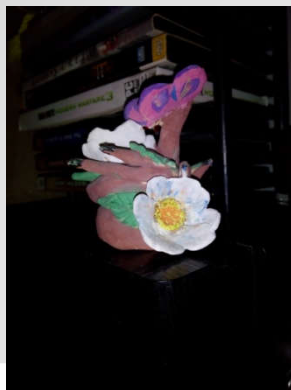
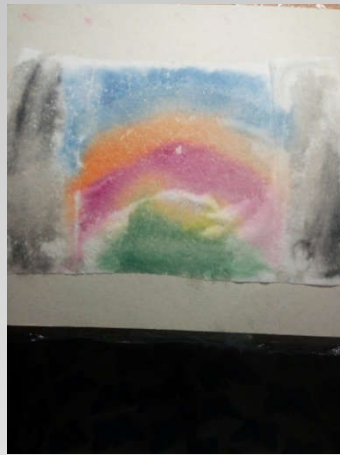
Завдання Арт-терапії

- *вираження почуттів;*
- *розкриття творчого потенціалу;*
- *включення в індивідуальну творчу діяльність, виховання творчої особистості.*
- *розвиток навичок включення в колективну діяльність.*

Структура спільної діяльності:

- *Початок (підготовка матеріалів тощо, збирання думок, домовленість про спільну діяльність)*
- *Основна частина (основний процес, виконання основного завдання)*
- *Завершення (підбиття підсумків, обмін враженнями, думками)*

Арт-цікавинки дають прекрасні можливості для спільної захопливої діяльності



- *Захопливої та корисної спільної діяльності Вашим родинам!*

