

ЯК СПЛАНУВАТИ ЗИМОВІ КАНІКУЛИ

Поради від психолога Світлани Ройз

Щоб канікулярний час пройшов змістовно варто пам'ятати і виконувати кілька правил:

- **Рутин** (режим, певна послідовність дій) **дає нам відчуття безпеки та може приносити позитивні емоції**. Тож навіть під час канікул і свят нам потрібна прогнозованість, такий собі “святковий режим”;
- святкові дні потрібно планувати так, щоб у дитини була **можливість особистого часу** (на свої ігри, спілкування, особистий простір) **та часу родинного** (спільні заняття та розваги);
- **в активностях потрібно підтримувати баланс між такими складниками**: тіло (фізична активність, їжа) – розум (читання, “розумні відео / фільми) – контакти (родинне спілкування, розваги та ігри з друзями тощо) – творчість (будь-яке хобі).

Створити список ідей, які можна щоденно реалізовувати.

Наприклад:

-зробити зимову святкову підбірку музики, зимових мультфільмів та фільмів, і, якщо є світло, разом слухати та дивитися;

- читати щодня одну зимову історію;

- допомогти літнім чи самотнім сусідам;

- у сніжні дні грати в шукачів слідів та вивчати сліди кішок, собак, птахів тощо;

- йти один за одним, потрапляючи точно в слід;
- пускати мильні бульбашки (за температури -7 вони не лопаються);
- викладати на снігу візерунки (з камінчиків, ягід, різних скарбів);
- малювати кроками – протоптувати слідами літери, серця тощо;
- організувати пікнік, можна взяти із собою термос, щось смачненьке та влаштувати снігове чаювання;
- залити воду в повітряну кульку, додати фарби, винести на мороз. Коли вода замерзне, акуратно зняти кульку та отримати різнобарвні крижані кулі;
- заморозити різнокольорову воду в склянках, розрізати склянки й зробити з крижаних фігур різнокольоровий замок;
- зробити “зимовий чай” із корицею та мандариновими скоринками/

Щоб залучити в роботу всі канали сприйняття. Щоб вчитися і вчити дитину розуміти свій фізичний і емоційний стан можна щоденно в кожній дії звертати увагу(бажано ще й проговорювати) на:

- зір (яку красу ми бачимо та створюємо);
- слух (музика, звуки, тиша);
- аромат (кориця, кава, мандарини, запах хвої, ванілі);
- тактильні відчуття (обійми, температура, м’якість, різний характер поверхонь);
- рухи;

- смак.