

Ненудні зимові канікули: поради психолога та добірка цікавих ресурсів



Цьогоріч у багатьох школярів зимові канікули триватимуть цілий місяць, тому в дітей з'являється багато часу, який треба провести цікаво й продуктивно.

“Дітям та дорослим зараз потрібні свята, дозвіл на задоволення та радість. Радість – це енергія, яку зараз так важливо десь брати та накопичувати”

*Саме тому **“Нова українська школа”** збрала корисні поради від психологів та перелік цікавих ресурсів, які допоможуть провести канікули насичено.*

У новій статті читайте про таке:

- *якими активностями зайняти дітей під час канікул;*
- *як знімати тілесну напругу та відчувати близькість у колі рідних;*
- *ідеї справ на кожен день січня;*
- *рекомендації, що почитати / подивитися / послухати;*
- *перелік найцікавіших пізнавальних зустрічей для школярів англійською.*

ЯК СПЛАНУВАТИ ЗИМОВІ КАНІКУЛИ

Зараз нормально, коли на генерацію ідей для дозвілля не вистачає сил. Також нормально є і швидка втома навіть від того, що може приносити задоволення, каже **Світлана Ройз**.

“І в дорослих, і в дітей можуть бути складнощі з можливістю швидко перемикатися між активностями, перелаштовуватися до змінних умов. І, на жаль, ще частіше ми можемо чути від дітей: мені сумно”, – розповіла психологиня.

У таких випадках вона радить пам'ятати про кілька правил:

- **рутина 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).

Щоб залучити в роботу всі канали сприйняття можна щоденно в кожній дії звертати увагу на:

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

Для того, щоб знімати тілесну напругу та відчувати близькість, можна:

- **починати й завершувати день грою “Обійманці”:**

<https://nus.org.ua/news/objimy-shhob-poboroty-strah-dlya-batkiv-ta-ditej-stvoryly-gru-obijmantsi/>

Спеціальні ігрові картки не лише допоможуть малечі впоратися зі страхом і тривогою, а й поглиблять зв’язок між батьками та дітьми. Гру розробили дитяча психологиня Світлана Ройз та ГО **“Смарт освіта”**: <https://smart-osvita.org/> .

- **використовувати тілесні практики із карток сили:**

<https://nus.org.ua/news/kartky-syly-dlya-ditej-zavantazhujte-j-cherez-gru-dopomagajte-dityam-stavaty-mitsnishymy/> , де зображено тварин. Цей метод допоможе дитині відчути свою силу та відчувати менше стресу.

Завантажити картки можна **за посиланням:**

https://nus.org.ua/wp-content/uploads/2022/08/Cards_web_compressed-2.pdf .

- **якщо ж потрібно швидко заспокоїтись, можна**

використовувати дихальні картки:

<https://nus.org.ua/news/dlya-ditej-z-yavylysyia-ilyustrovani-kartky-dlya-vykonannya-dyhalnyh-vpravydlya-ditej-z-yavylysyia-ilyustrovani-kartky-dlya-vykonannya-dyhalnyh-vprav/> . Їх можна завантажити **тут:**

https://nus.org.ua/wp-content/uploads/2022/09/Breathe_cards_Royz.pdf.

“Зараз ми, дорослі, стаємо для дітей провідниками в спокій, стійкість і радість. Тому ми можемо присвятити кожен день чомусь особливому – зробити “свято” на кожен день”, – наголосила Світлана Ройз.

СВЯТО КОЖЕН ДЕНЬ: КАЛЕНДАР НА СІЧЕНЬ

Зі свого “Ресурсного календаря свят” на кожен день січня Світлана Ройз пропонує такі активності:

1. День кучугур із ковдр;
2. День року, що несподівано з’явився;
3. День слідів на снігу;
4. День пухнастих снів;
5. День помаранчевих соків;
6. День жартів та сміхів;
7. День м’ятного чаю;
8. День снів про літо;
9. День теплих шарфів;
10. День пледів та ковдр;
11. День тихої музики;
12. День малювання поглядами на склі;
13. День спогадів поезій;
14. День усмішки випадковим перехожим;
15. День ховання сніговиків у холодильник;
16. День пускання мильних бульбашок на морозі;
17. День запалювання свічок;
18. День дзвінків друзям;
19. День імбирних пряників;
20. День слова “дякую”;
21. День стрибків на одній нозі;
22. День сюрпризів (собі);
23. День музичних скриньок;
24. День випадкових не випадковостей;
25. День фотографування неба;
26. День чухання за вушком;
27. День гри в класики;
28. День мрії про відпустку;
29. День сопіння та крехтіння;
30. День солінь;
31. День яскравих шкарпеток.

Також психологиня рекомендує **створити для себе список ідей, які можна закреслювати, як під час проходження “святкового квесту”:**

- 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 саодиоким сусіаам;
- у сніжні дні грати в шукачів сліаів та вивчати сліаи кішок, собак, птахів тощо;
- йти один за одним, потрапляючи точно в сліа;
- пускати мильні бульбашки (за температури -7 вони не лопаються);
- викладати на снігу візерунки (з камінчиків, ягід, різних скарбів);
- малювати кроками – протоптувати сліаами літери, серця тощо;
- організувати пікнік, можна взяти із собою термос, щось смачненьке та влаштувати снігове чаювання;
- робити снігових ангелів, сніговиків, грати в сніжки;
- 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;
- вирізати листівку витинанку й надіслати її поштою;
- зробити “зимовий чай” із корицею та мандариновими скоринками;
- зробити годівницю для птахів;
- власноруч зробити новорічну іграшку, наприклад, обгорнути горіх фольгою, або зробити іграшку зі шкірки мандарину;
- намалювати листівки (і, можливо, передати волонтерам для воїнів);
- прикрасити паперовими сніжинками вікно, під’їзд чи дерево тощо.

ЩО СЛУХАТИ, ДИВИТИСЬ ТА ЧИТАТИ НА КАНІКУЛАХ

Слухати:

Література:

- Три сезони подкасту “Наша класика” про твори української та **зарубіжної** літератури:
<https://soundcloud.com/suspilnepodcast/sets/nasha-klasika>;
- **Подкаст “Книгосховище”** – розмови з відомими письменниками, видавцями, критиками, літературознавцями про книги та літературу під час війни: <https://soundcloud.com/suspilnepodcast/sets/books> ;
- **Подкаст про Григорія Сковороду**:
<https://soundcloud.com/suspilnepodcast/sets/skovoroda> ;
“Повітряна стихія” – подкаст із сучасними українськими класиками:
<https://soundcloud.com/suspilnepodcast/sets/povitryana-stixiya> ;
“Радіофільм” – художні та документальні радіофільми про життя видатних українців: <http://www.nrcu.gov.ua/prog.html?id=695>

Українська мова: “Просто про мову” – аналіз нового українського правопису: <http://www.nrcu.gov.ua/prog.html?id=912> ;

Історична тематика:

“Ліки від амнезії. 30 історій про українську Незалежність”

– проєкт історика й журналіста Вахтанга Кіпіані про цікаві події та явища в нашій історії, а також про постаті й події, які стали підвалинами незалежності України:

<http://ukr.radio/prog.html?id=932> ;

Радіоблог історика Олександра Алфьорова про видатних і знаних, а також не знаних українців упродовж останнього тисячоліття: <http://www.nrcu.gov.ua/prog.html?id=823> .

Науково-популярна тематика:

- **Програма “Модуль знань”**, де подають прості роз’яснення складних фізичних явищ, розповідають про новітні технічні розробки, досягнення вчених тощо: <http://nrcu.gov.ua/prog.html?id=539> .

Музична література:

- **Програма “Музичні історії”** – розповіді про музику й музикантів, як для меломанів, так і далеких від класичної музики людей: <http://ukr.radio/prog.html?id=665> .

Освітня тематика:

“Дофамін для освіти” – подкаст ГО “Смарт освіта” про тренди та зміни в освіті: <https://edutalks.nus.org.ua/> .

Медіаграмотність:

- **“ППО. Протипанічна оборона”** – подкаст про інструменти інформаційної війни: <http://ukr.radio/prog.html?id=972> ;
- інші **онлайн-ресурси** про медіаграмотність: <https://nus.org.ua/news/dobirka-onlajn-resursiv-pro-mediagramotnist-vid-osvitnogo-ombudsmena/> .

Читати:

- Простір української дитячої книги BaraBooka **оголосив** довгий список найкращих дитячих і підліткових видань 2022 року: <https://www.barabooka.com.ua/top-barabuki-dovgij-spisok-najkrashhih-rodin-nih-vidan-2022-roku/> ;
- **список** читання на зимових канікулах: <http://www.barabooka.com.ua/knizhki-dlya-zimuvannya-i-svyatkuvannya/> ;
- **зимова підбірка** книжок від Світлана Ройз: <https://www.facebook.com/svetlanaroyz/posts/pfbid0XvBzsezZ5VUD4QG1gEa1vd9v6v7zrc4dpNKMbgPodMcqZnVzpHxH5PBFgaR9WytZI> .

Дивитись:

- **фільми-переможці** міжнародного кінофестивалю для дітей і підлітків Чілдрен Кінофест:
<https://childrenkinofest.com/ua/press/news/children-kinofest-2022-ogolosiv-peremozhciv.htm> ;
- **“Школа без цькувань”** – серіал про протидію булінгу:
<https://nus.org.ua/news/shkola-bez-tskuvan-osvitnij-serial-dlya-batkiv-ta-vchyteliv-dostupnyj-dlya-pereglyadu/> .