

## **Какие факторы свидетельствуют о том, что ребёнок действительно готов к своей первой поездке в лагерь?**

Ребёнок может быть готовым к непродолжительной разлуке с родителями примерно с 5-6 лет. Оптимальным возрастом, когда его можно отправить в летний лагерь, психологи считают 7-8 лет, хотя для многих и это рано. Поэтому, прежде чем планировать поездку, внимательно присмотритесь к ребёнку и оцените его возможности.

1. У ребёнка должно быть личное желание туда ехать. Если ребёнок категорически отказывается от предложения отдохнуть пару недель за городом, вероятно, он не готов расстаться со своими родителями или испытывает какие-то страхи, связанные с разлукой и пребыванием в детском лагере.
2. Ребёнка можно считать психологически готовым, если он общительный, легко вступает в контакт со взрослыми и сверстниками.
3. Ребёнок должен иметь навыки самообслуживания и быть самостоятельным в бытовых вопросах. Даже если маленькому путешественнику 6-7 лет, он должен уметь самостоятельно переодеваться, умываться, пользоваться столовыми приборами, застилать постель и следить за своей внешностью.
4. Решения, касающиеся лагеря (куда ехать, какие вещи с собой брать), должны приниматься совместно с ребёнком, учитывая, конечно, степень зрелости ребенка и требования лагеря. Если ребенок чувствует свою вовлеченность в процесс принятия решений, шансы на получение им позитивного опыта в лагере увеличиваются.

## **С чем же придётся столкнуться ребёнку, впервые попавшему в оздоровительный лагерь?**

Пребывание в лагере требует определенного уровня самостоятельности и психологической зрелости. Объясните сыну или дочери, что:

1. там придется долгое время быть без родителей;
2. пространство лагеря совершенно незнакомо, и сразу запомнить, что где находится, не так-то просто;
3. правила пребывания в лагере поначалу неизвестны, но их выполнения требуют;
4. необходимо самому за собой ухаживать, например, содержать в порядке и чистоте одежду, тумбочку, постель; следить за своими вещами, чтобы не растерять предметы, без которых будет сложно обойтись - расчёску, зубную щетку и т.д.;
5. детский коллектив абсолютно новый, и нужно найти в нём свое место;
6. ответственность за себя придется нести самому: решать, в какие кружки записаться, с кем дружить, в каких играх и забавах принимать участие.

## Какие существуют способы создания нужного психологического настроения у ребенка?

Для одних людей поездка в лагерь является семейной традицией. Для других, наоборот, это противоречит их внутреннему миру. Если вы впервые отправляете ребёнка в лагерь, то должны осознавать, что и вы сами, и ваш ребёнок вместе учитесь расставанию, но ваша задача – поддержать его в этот нелёгкий для него момент.

1. Родители могут рассказать о том, что такое лагерь, какие в нём правила. Хорошо, если вы вспомните и расскажете малышу несколько интересных историй из вашей «лагерной» жизни, покажете фотографии.
2. Дайте понять, что если ребёнок будет соблюдать основные правила и проявлять доброжелательность в общении, отдых будет удачным. Вселите в ребёнка уверенность, что он сможет хорошо провести время вдали от дома.
3. Если есть возможность, отправьте ребёнка в компании знакомых ему ребят, так ему будет легче адаптироваться в новом коллективе.
4. Чем спокойнее родители будут реагировать на отъезд ребёнка, тем легче он воспримет разлуку и новые условия в лагере. Тревогой родителей «заражаются» практически все дети (особенно начальной школы). Психологами доказано, что у тревожных (истеричных) матерей дети с такими же показателями. Главное – не паникуйте сами!
5. Родителям необходимо как можно больше собрать информации о лагере: где находится, какие условия, кто будет воспитателем, какие кружки, секции, развлечения есть в лагере, когда можно приезжать к ребёнку и т.п. Тогда тревога уляжется.

## Как реагировать на просьбы ребенка забрать его домой?

В том или ином виде адаптация проходит у каждого ребенка, но это вовсе не значит, что не стоит обращать внимания на жалобы и слёзные просьбы ребёнка забрать его из лагеря. Даже находясь вдали от ребёнка можно попытаться помочь ему, попробовав воспользоваться простыми советами.

1. **Надо расспросить ребёнка** о том, что именно не нравится в лагере, вместе поискать решение этих проблем.
2. **Важно сказать**, что вы тоже скучаете, но верите, что он быстро найдёт новых друзей, следует настроить ребёнка на хороший отдых.
3. **Если ребёнок жалуется**, что его бьют, дразнят и обижают, надо обязательно связаться с администрацией лагеря и попросить воспитателя (вожатого) прояснить ситуацию, можно по предварительной договоренности с администрацией лагеря, поехать, чтобы понять, говорит ли ребёнок правду или фантазирует с целью привлечения внимания.
4. **Демонстративный ребёнок** чувствует недостаток внимания к себе и поэтому может устроить истерику как родителям, так и вожатым. Единой стратегии, которую можно рекомендовать при общении с таким ребенком,

нет. Терпеливые родители могут дотерпеть до конца смены, оставив ребёнка в лагере в воспитательных целях, те, у кого нервы не выдержат, могут забрать ребенка середине смены. Всё зависит от терпения родителей и цели, которой они хотят достичь.

**5. Ещё один важный совет:** постарайтесь общаться с ребёнком по телефону до 18 часов – в это время ваш ребенок увлечён деятельностью и общением. Ваш звонок не вызовет грусти и тоски по дому. Поздние звонки, особенно ближе к отбою, напоминают ребёнку об уютной обстановке дома. Ребёнок начинает скучать и проситься домой.

В большинстве случаев то, что поначалу вызывало тревогу, обернется преимуществом. Обстановка непривычная, но сколько всего увлекательного! Коллектив незнакомый, но зато можно решиться и показать себя по-новому, более смелым и интересным! Нужно принимать самостоятельные решения, ведь это же здорово! Да, родители не подсказывают, но нет ни повышенного контроля, ни излишней опеки. Дети, преодолевшие трудности адаптации, радуются, что не уехали домой, а остался отдыхать.

**Еще один «острый», но короткий период,** — когда смена переваливает за середину. На несколько дней возвращаются тоска по дому, по родителям, усталость от общения в новом коллективе. Снова вы можете услышать жалобы ребёнка и просьбы забрать его домой. Но это лишь на 2-3 дня. Затем открывается «второе дыхание»: дети понимают, что смена движется к концу, и спешат успеть то, что не смогут сделать дома. Ближе к концу смены многие дети говорят, что им жалко уезжать из лагеря. Если вы слышите от ребёнка такие слова, если он просит вас в следующем году ещё раз отправить его в лагерь, значит, он получил от отдыха то, что ему было нужно!

Даже если первое знакомство вашего ребёнка с лагерем сложилось не очень хорошо, не стоит расстраиваться. Лагерь – это маленькая школа жизни, как для детей, так и для родителей. И, вероятно, что, «выучив этот урок», в следующий раз вы и ваш ребёнок отдохнете с куда большим удовольствием.