



Сергей Фёдорович СЕРГЕЕВ

доктор психологических наук, профессор Санкт-Петербургского государственного университета

ВАШ РЕБЁНОК ЕДЕТ В ЛАГЕРЬ: СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА (краткая инструкция для родителей)

Отдых в летнем лагере является источником психического и физического здоровья ребёнка, новых контактов и встреч со старыми друзьями, он же источник приключений и воспоминаний о первой любви, дружбе, получения социального опыта человеческих отношений вдали от дома. Это, безусловно, также источник тревог и переживаний для родителей и близких, связанных с детьми отношениями любви, опеки и заботы. И тем не менее вы должны понимать, что это настоящее событие для вашего ребёнка, и оно может предоставить ему возможность начать жить по-другому. Поддерживайте своего ребёнка в этом новом опыте, и вы оба обретёте много нового.

Если ваш ребёнок готовится впервые отправиться в лагерь, а это возраст 8–10 лет, то следующие советы могут помочь облегчить этот опыт для него и для вас. Что важно сделать?

1. Выбрать качественный лагерь с хорошей репутацией и специализацией, соответствующей интересам вашего ребёнка. Обратите внимание на наличие лицензии и сертификатов, отзывы и рекомендации родителей и организаторов лагеря. Посмотрите в Интернете наличие отзывов об отдыхе в лагере (положительных и отрицательных) ранее пребывавших в нём. Постарайтесь отделить эмоциональные реакции участников от реальных проблем.
2. Проконсультируйтесь со специалистом по детской психологии. Он может дать советы, как лучше подготовить ребёнка к лагерю, об особенностях вашего ребёнка, и как помочь ему справиться с возможной тоской по дому.
3. Перед отправкой ребёнка в лагерь обязательно проведите медицинский осмотр. Врач должен проверить здоровье ребёнка и выписать все необходимые медикаменты и замену лекарственных средств, если это необходимо.
4. Свяжитесь с организаторами лагеря и получите информацию об условиях проживания, о том, как будет организован медицинский контроль и как будет решаться вопрос с комфортом и безопасностью детей во время отдыха.
5. Не перегружайте ребёнка в ожидании лагеря. Дайте ему время на отдых и расслабление перед отправкой в лагерь.
6. Начните подготовку заранее. Помогите своему ребёнку быть готовым к отъезду. Подготовьте необходимые документы и вещи для лагеря: медицинскую книжку, страховку, средства индивидуальной гигиены, одежду и обувь, ежедневник и т. д. Обсудите с ребёнком назначение каждой вещи и ситуацию их использования.
7. Объясните ребёнку, что может его ожидать. Расскажите ему, что происходит в лагере, какие занятия будут предложены и какие правила нужно соблюдать.
8. Обсудите возможные проблемы. Если ваш ребёнок боится быть далеко от дома, обсудите это с ним и предложите решения, например связаться с вами по телефону.
9. Поддерживайте своего ребёнка. Внушайте положительный настрой и уверенность в своих силах. Убедитесь, что он знает, что вы поддерживаете его, и что он может обратиться к вам за поддержкой в любой момент, если ему это понадобится.
10. Доверяйте своему ребёнку. Пусть он изучит правила лагеря и знает, что от него ожидается, помогите ему насладиться продолжительным пребыванием в лагере.
11. Помогите ребёнку быть самостоятельным. Он может научиться готовить еду, следить за своими личными вещами и самостоятельно выполнять некоторые задания. Проведите разъяснительную беседу со своим ребёнком, объясните ему, что ла-

герь — это не только время отдыха и развлечений, но и забота о своём здоровье и безопасности.

12. У ребёнка должна быть небольшая сумма денег для мелких расходов.
13. Правильно передайте свои эмоции. Во время прощания покажите своё неподдельное эмоциональное состояние — будь то радость за ребёнка или даже слёзы.
14. Поддерживайте связь. Общение с домом — это важно как для ребёнка, так и для вас. Согласуйте условия связи и частоту звонков или писем, чтобы дети знали, что всегда могут получить вашу поддержку и заботу. Время общения выбирайте в первой половине дня. Продублируйте возможность связи с вашими детьми через старших родителей и хороших знакомых. Дайте ваши контактные телефоны организаторам отдыха.
15. Обращайте внимание на адаптацию ребёнка к коллективу и условиям жизни в лагере. Расспрашивайте его о том, что ему не нравится. Если ребёнок жалуется на приставания, что его дразнят и обижают, сразу сообщите об этом администрации лагеря. Проконтролируйте эффективность принятых мер.
16. Обсудите с организаторами лагеря планы на день и режим питания. Убедитесь, что ваш ребёнок сможет получать сбалансированное питание и нужные формы отдыха.

17. Перед отъездом проверьте выполнение всех пунктов настоящей инструкции и добавьте свои. При подготовке к летнему отдыху мелочей не бывает.
18. Не считайте дни до возвращения ребёнка. Единственным разумным способом поддержать своего ребёнка на протяжении всего отдыха будет заняться вашими собственными делами и не считать дни до возвращения. В этом нет ничего эгоистичного.
19. Не забывайте следить за информацией о лагере и общаться с организаторами во время отдыха вашего ребёнка.
20. Будьте благодарны за отдых коллективу лагеря. Отрадите это в устной и письменной формах. Старайтесь не обращать внимания на мелкие проблемы и сопровождающие социализацию процессы.
21. После возвращения ребёнка из лагеря уделите ему время и внимание. Обсудите его впечатления и вопросы, которые возникли во время отдыха. Восстановите его обычный режим жизни со школой и домашними занятиями, чтобы пережить отдых и оставаться в хорошем настроении в дальнейшем.
22. Поддерживайте возникшие у ребёнка дружбу и привязанности, отношения с новыми друзьями. Это поможет в следующих летних лагерях и может стать в будущем основой для серьёзных отношений, которые могут повлиять на всю дальнейшую жизнь.

Всего вам доброго!

Лагерь.ру

