



## 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-

