

# СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ. ПРОВЕРЕНО ПРОШЛЫМ ЛЕТОМ



## Андрей Петрович ФИЛИМОНОВ

директор Областного детского оздоровительно-образовательного лагеря «Остров детства», Тюменская область

Современный детский оздоровительный лагерь (ДОЛ) давно перестал быть просто местом, куда семья на несколько недель отправила ребёнка и потом забрала. Всестороннее взаимодействие, диалог и сотрудничество круглый год и полноценное психолого-педагогическое сопровождение — задачи лагеря «Остров детства» и мои лично как директора. Их выполнение не только обеспечивает многолетнюю дружбу родителей и детей с нашим «Островом», но и позволяет определять потребности, быть в курсе сложностей, опасений и проблем, которые беспокоят мам и пап как перед отъездом ребёнка в лагерь, так и в процессе детского отдыха.

Собрав обратную связь и пожелания после предыдущих смен, мы поняли, что одним из важнейших является вопрос адаптации ребёнка. Адаптации к новой среде, новому режиму и, главное, к проживанию без родителей. И вопрос этот стоит особенно остро как для семей, которые впервые купили путёвку, так и для тех, кто имел опыт неудачного пребывания ребёнка в лагере.

Есть сложность? Значит, необходимо работать на профилактику! Качество каждого дня смены ребёнка, психологический комфорт младших школьников и подростков не просто слова для нашей команды. Поэтому — собираем рабочую группу и разрабатываем программу психологической адаптации. Целью данной программы стало снижение адаптационного стресса детей в лагере со следующими задачами:

- 1) сформировать у родителей понимание психологических особенностей процесса адаптации ребёнка в ДОЛ;
- 2) помочь оформить ожидания и представления семьи о детском отдыхе в конструктивный и реалистичный формат;
- 3) предложить семье алгоритм психологической подготовки ребёнка к отдыху;
- 4) познакомить родителей с инструментами психологической помощи и поддержки ребёнка, адаптация которого проходит с осложнением;
- 5) обучить педагогов и вожатых приёмам адаптационной работы.

С вожатыми и педагогами были отработаны ситуации из практики, а также те случаи, которые в теории вызывали сложности или тревогу.

В лекционном формате специалистам были даны:

- основные знания физиологии стресса;
- типы реагирования на стресс;
- особенности проявления адаптационных механизмов у детей с различными типами нервной системы;
- способы и инструменты скорой психологической помощи при адаптации детей в ДОЛ.

Итак, команда готова. Теперь самое время подготовить семьи. Для родителей мы записали следующие видеорекомендации.

- «Подготовка к отъезду. Психологические рекомендации», публикуется за день до заезда.
- «Родительская тревога. Когда ребёнок в отъезде», публикуется в первый день смены.
- «Особенности адаптации в ДОЛ детей с разными типами темперамента», публикуется во второй день смены.
- «Если возникли сложности в адаптации. Как помочь своему ребёнку», публикуется в третий день смены.

- \* «Адаптация ребёнка после смены», публикуется в предпоследний день смены.

Конечно, опубликовать полностью нашу программу в данной статье не получится. Но краткие рекомендации для родителей следующие.

- \* Проверьте свой эмоциональный настрой. Именно ваше состояние – это компас для ребёнка младшего школьного возраста. Если вам страшно и тревожно – не переносите это на ребёнка. Вы взрослый, и у вас есть ресурсы для работы с тревогой и страхами. Можно прочитать психологическую литературу, задать вопрос по электронной почте администрации, подойти во время заезда к педагогам, воспитателям и психологу. Мы специально дежури́м для того, чтобы рассказать вам о быте и правилах лагеря и снизить уровень вашего беспокойства.
- \* Проговорите детям, что по всем вопросам гигиены, распорядка и т.д. можно обращаться к вожатым и воспитателям. Именно они расскажут, покажут, где туалет и душевая, помогут заплетать волосы, выбрать одежду по погоде, утешат, когда грустно вечером. Передайте полномочия ответственного взрослого на словах. Можно так и сказать: «твой вожатый – это твой взрослый для решения всех трудностей». Детям важно понимать, что проблемы гигиены, туалета – это не что-то постыдное.
- \* Предупредите ребёнка, что в лагере может быть и грустно, и обидно, и злобно, и по-разному. Потому что жизнь не компьютерная игра. Это нормально испытывать самые разные чувства. Приведите пример, как вы скучали или злились в подобных ситуациях и как справились с этим в детстве. Не «накачивайте» ребёнка эйфоричными ожиданиями. Право на разные эмоции помогает снижать стресс.
- \* Доверьте ребёнку право самому решать свои сложности и оставьте возможность обратиться к вам за помощью, когда он сам не справится. Очень важна именно такая формулировка. Вместо привычного: «Если только что, то сразу звони мне, я всё решу и всем им там покажу!» – сказать: «Я вижу, какой ты взрослый. Пробуй договориться и разобраться сам. Если поймёшь, что не совсем получается – я на связи».
- \* Подготовьтесь к тому, что первые три дня займёт адаптация, и эмоции ребёнка будут яркими и нестабильными. У некоторых детей спектр будет от восторга до слёз. Определите самую трудновыносимую для вас детскую эмоцию. Чаще всего это плач, жалобы на скуку и агрессия. Задача взрослого – уметь сопровождать ребёнка в любой эмоции. Не требовать прекратить немедленно. И не организовать всё вокруг так, чтобы этих эмоций не возникло. А дать пространство и безопасное принятие. Непросто? Значит, намечен вектор работы. Ведь данные эмоции ребёнок проявляет далеко не только в лагере.



Особенно хотелось бы подчеркнуть пожелание для родителей формировать реалистичные ожидания для себя и детей относительно отдыха в детском оздоровительном лагере. Отнеситесь к этому событию как к уникальному опыту ребёнка. В сопровождении педагогов и вожатых ребёнок будет тренироваться:

- 1 знакомиться и дружить;
- 2 договариваться, обращаться за помощью, предлагать идеи людям самого разного возраста, характера и рода занятий;
- 3 решать конфликты и пробовать самые разные роли в ускоренной групповой динамике – а это мощнейший антибуллинговый тренажёр;
- 4 получать навыки самообслуживания, самостоятельно менять одежду, прибирать за собой, следить за своей внешностью. Вы не представляете, насколько это серьёзная проблема для многих – самому сделать выбор в вопросе «что надеть сегодня» или почистить зубы без напоминания мамы;
- 5 пробовать разные формы досуга. На территории нашего «Острова» можно посетить кружки от спортивных до творческих и найти себе дело по душе. В реалиях города такой опыт потребует массу времени, денег и организаторских сил родителей. Многие таланты выявляются на смене, раскрываются неожиданные способности, пробуются новые роли;
- 6 отрегулировать вопросы с питанием. Многие проблемы с избирательным поведением

ребёнка решаются режимом питания и разнообразным меню «Острова». Не раз мы наблюдали, как свежий воздух и активность позволяют детям в первый раз почувствовать, что они проголодались к обеду и хотят есть. Хотят сами, а не по указанию взрослых;

- 7 отдельной строкой выделим получение уникального адаптационного опыта. Когда изменение привычного быта, окружения, огромное количество новых стимулов (люди, места, пища, активности), безусловно, вызывают стресс. Здесь мы говорим о стрессе как о физиологической реакции организма и психики на чрезмерное количество нового. И этот стресс ребёнок обрабатывает и проживает с помощью обученных вожатых, педагогов и собственных поддерживающих родителей.

Если вы заметили, в перечне выше нет обещаний эйфории на две недели и бесконечного праздника. Потому что это будут дни, наполненные разными эмоциями. Чувствительные дети испытают и грусть по родителям, и скуку по любимым игрушкам. Дети с активной нервной системой будут раздражаться на товарищей и делить ресурсы и внимание вожатых. Неизбежно в каждом отряде пройдут все этапы групповой динамики. Но именно эти настоящие эмоции и чувства имеют огромную ценность. Ведь ваш ребёнок знакомится с ними подробнее и учится обрабатывать свои состояния, проживать разные периоды, обращаться за помощью и поддержкой. [Лагерь.ру](https://www.lager.ru)

## Список рекомендуемой литературы для самостоятельного чтения

1. Ледерман В.В. Василькин Д. Седьмой отряд. Серия «Крестики-нолики». Издательство: Пять четвертей, 2022.
2. Гоулман Д. Эмоциональный интеллект. Почему он может значить больше, чем IQ. Издательство: Манн, Иванов и Фербер, 2022.
3. Стой, кто ведёт? Биология поведения человека и других зверей: в 2 т. / Дмитрий Жуков: Альпина нон-фикшн, 2014.
4. Дженсен Френсис Э., Эллис Натт Эми. Мозг подростка. Спасительные рекомендации нейробиолога для родителей тинейджеров. Издательство: Бомбора, 2021.
5. Стейнберг Л. Переходный возраст. Не упустите момент. Издательство: Манн, Иванов и Фербер, 2017.
6. Фабер А., Мазлиш Э. Как говорить, чтобы подростки слушали, и как слушать, чтобы подростки говорили. Издательство: Эксмо, 2022.
7. Кроне Э. О чем он вообще думает? Мозг подростка. Время уникальных возможностей. Издательство: Самокат, 2021.
8. Жуков Д. А. Стресс, который всегда с тобой. Издательство: Наука, 2018.
9. Бройнинг Л. Гормоны счастья. Как приучить мозг вырабатывать серотонин, дофамин, эндорфин и окситоцин. Издательство: Манн, Иванов и Фербер, 2021.