

## Консультации



На вопросы отвечает **Ольга Валерьевна Козачек**, преподаватель Волгоградского государственного социально-педагогического университета, кандидат психологических наук

### ? Когда начинать с ребёнком мечтать о летнем отдыхе?

Мама Родииона Г.

Мечтать можно в любое время года, а начинать планировать летние каникулы стоит заранее, например, сразу же после зимы. Это позволит рассмотреть множество вариантов детского и взрослого отдыха, оценить возможности, временные и финансовые ресурсы семьи, мнение каждого её члена.

### ? Моя пятнадцатилетняя дочь в прошлом году благополучно отдохнула в лагере. В этом году отказывается ехать в более интересную профильную смену. Почему?

Ирина Н.

Ирина, в силу разных обстоятельств девушка-подросток не всегда готова к поездке. Причины отказа могут быть связаны с её прошлым негативным опытом пребывания в лагере, о котором вы не догадываетесь, или с новыми событиями в жизни. Молодые люди в этом возрасте очень ранимы, и при выраженном стремлении к эмансипации нуждаются в родительском понимании и поддержке. Чаще всего взрослеющего чело-

века волнуют переживания первой любви, неудачи в общении со сверстниками, произошедшие в последнее время физиологические изменения (лишний вес, чрезмерная потливость, гормональная перестройка организма, перемены во внешности), незавершённые дома дела, негативные привычки (запрещённые на территории лагеря) и т.д.

### ? Я не слабый и не хилый, занимаюсь спортом, но сейчас столько придурков на улице... Как защитить себя от нападения?

Иван, 14 лет

Иван, мы не будем говорить о способах физической самообороны. При реальной угрозе для твоей жизни и здоровья ты имеешь право защищать себя, и твоя спортивная подготовка тебе в этом, несомненно, поможет. Однако давно известно, что лучший способ избежать проблем — не создавать ситуации, в которых они могут возникнуть. Наверное, тебе неоднократно говорили, что не стоит гулять в безлюдном месте в тёмное время суток, заходить в уединённые дворы, заглядывать

в пустующие дома. Рискованно встречаться глазами и, тем более, вступать в перепалку с агрессивно настроенными группами людей, активность которых вызвана алкоголем или другими психоактивными веществами. Лучше перемещаться по освещённым людным местам. Двигаясь по тёмной улице, нельзя отвлекаться, например, слушать плеер или разговаривать по телефону. Заметив компанию или незнакомца, который навязчиво идёт следом и вызывает опасения, следует изменить маршрут или обратиться за помощью к окружающим. Вообще нужно хорошо знать район передвижения и наиболее безопасные маршруты. При угрозе нападения важно поднимать шум: свистеть, бить стёкла, кричать «Пожар!», стучать в двери... Это деморализует нападавшего. Твоя психологическая готовность к возможной опасности, умение сохранить самообладание, способность не поддаваться страху не менее важны, чем физическая форма. Оказавшись в безопасности, нужно немедленно сообщить о произошедшем родителям,

соседям, друзьям, позвонить в полицию, сообщить приметы нападавшего.

**?** Дочке десять лет, планирую её в этом году впервые отправить в летний лагерь. О лагере только положительные отзывы. Там уклон на изучение иностранных языков, много весёлых мероприятий, ребята её возраста. Дочка ехать хочет. Однако моя подруга отговаривает: она забрала из подсобного места своего ребёнка через несколько дней, сын без конца звонил и просился домой. Моя Кристина очень эмоциональна... Стоит ли отправлять в лагерь третьеклассницу?

*Илона Валерьевна*

Илона Валерьевна, специалисты называют возраст с 7 до 10–11 лет подходящим для первой самостоятельной поездки. Обычно младшие школьники крайне любопытны, энергичны и впечатлительны. Различные тематические мастер-классы, игры, развлечения, конкурсы не позволяют им скучать. Тем не менее, действительно, самой большой проблемой этого возраста является желание вернуться домой и слёзы. В начале смены домой просятся практически все. В большинстве случаев это временное явление, связанное с периодом адаптации к новым условиям, людям, требованиям. Ребёнку нужно дать время почувствовать себя частью этого мира, а педагогам из лагеря — возможность заинтересовать, увлечь вашу дочь. Опыт вашей подруги оказался негативным, однако это не означает, что Кристина будет чувствовать и вести себя так же, как другие. Беспокоиться нужно, если ребёнок стал проситься до-

мой в середине или в конце смены. Выбор делать вам, опираясь на объективную информацию о месте отдыха и готовность дочери к самостоятельной поездке. Ребёнка можно считать готовым, если он общителен, легко вступает в контакт со взрослыми и сверстниками. Важно, чтобы ваша дочь имела необходимые навыки самообслуживания: умела переодеваться, умываться, пользоваться столовыми приборами, следить за своей внешностью, застилать постель, стирать нижнее бельё, пришивать пуговицы и пр. Немаловажно наличие или отсутствие у вашего ребёнка проблем со здоровьем. Решения, касающиеся лагеря (ехать ли, куда ехать, что с собой брать) должны приниматься совместно с ребёнком. Если он чувствует свою вовлечённость в этот процесс, то шансы на получение им позитивного опыта в лагере существенно возрастают. Перед отъездом важно поговорить с ребёнком о том, что его волнует, ответить на все его вопросы, обсудить его переживания, объяснить, к кому обращаться за помощью и как вести себя в тех или иных ситуациях.

**?** Когда выполнять задания, предложенные школой на летние каникулы?

*Ираида Степановна*

Специалисты рекомендуют не торопиться и отложить выполнение летних школьных заданий на начало или середину июля, позволив ребёнку расслабиться и насладиться заслуженным отдыхом. Исключением могут стать художественная

литература, рекомендованная для чтения. Можно составить летний распорядок для занятий. Вообще летом важно успеть сделать дела, на которые не хватало времени, когда ребёнок учился.

**?** Оба моих сына (4 года и 9 лет) это лето проведут на даче. Для нашей семьи этот вид отдыха не очень привычен, но так уж сложились обстоятельства... Подскажите, как организовать детский досуг так, чтобы лето прошло с пользой для развития моих сыновей.

*С уважением, мама Артёма и Никиты*

Растительный и животный мир любой дачи богат и разнообразен. Природные явления близки и доступны для детского анализа. И для младших школьников, и для дошкольников дача — неисчерпаемый источник наблюдений, экспериментов и научных открытий. Задача взрослого — честно, грамотно и в соответствии с возрастом отвечать на возникающие у детей вопросы. Жизнь на даче открывает детям чудесный мир игры и волшебства. Задача взрослого — иногда вместе с детьми расслабиться и от души «пострелять» в чумазого противника, «слетать» в космос, «взобрать» башню из песка. Лето на даче не повод отказываться от любимых развлечений (гонки на велосипедах, города из «Лего», рисование красками, пластилиновые солдатики, интересные мультфильмы, чудные мамины сказки, весёлые детские песни в исполнении главы семьи). Задача

взрослого — подобрать материалы для смены деятельности, а также поделиться своим опытом. Кроме прочего, лето на даче — это обязанности для двух совершенно взрослых парней. Задача взрослого — не обременять «детей», а доверять их возможностям, положиться на сыновей. Вы хотите научить младшего читать и считать? Почему бы не делать это в процессе раскладывания пельменей в чашки, сравнения фруктов в корзинках, поиска растений на букву «р»... Возможно, учитель начальных классов просила вас повторить таблицу умножения со старшим, улучшить технику чтения? Почему бы это не делать при подсчёте стоимости покупок, посадке растений, знакомстве с журналами по уходу за овощами, сборе урожая. Вашей семье просто необходим эмоциональный отдых? Вода, воздух, песок, солнце, растения, звуки живой природы — естественные средства психотерапевтической помощи.

**В профилактории, куда отправился сын на лечение, возникла конфликтная ситуация. У него не сложились отношения с ребятами. Звонит, жалуется, просит забрать. Что делать? Забирать?**

*Виталий*

Однозначный ответ, Виталий, вам дать трудно. Первое, и самое важное, — держать связь с сыном, ему важно общаться с вами, слышать ваш голос, чувствовать вашу поддержку. Во-вторых, важно тщательно разобраться в ситуации, прежде чем предпринимать активные действия. Действительно ли проблема настолько критична, что не может быть решена сыном само-

стоятельно? Нет ли других взрослых, которые могут дипломатично снизить градус конфликта? Оправдано ли буквальное спасение ребёнка от конфликта путём отъезда? Если на все вопросы вы ответили положительно, то ребёнка нужно срочно забрать. В противном случае нужно искать компромиссы. Дело в том, что ребёнок, уехавший от проблемы, осваивает стереотип поведения, когда все его жизненные проблемы решают родители. Это может привести к неуверенности в собственных силах, сформировать представление о собственной слабости перед враждебно настроенными сверстниками. В будущем это чревато инфантилизмом, избеганием, уходом от встретившихся проблем. Досрочный отъезд может проявиться в будущем и боязнью последующих поездок в подобные учреждения.

**Три месяца — это большой срок. Как спланировать лето, чтобы оно прошло для ребёнка с пользой.**

*Лана Матвеева*

В каждой семье удачно организованное лето понимается по-разному. Однако не вызывают сомнений важность и польза отдыха разнообразного и активного. Детей любого возраста очень огорчают скука и монотонность.

На летних каникулах хватит времени и для весёлых развлечений, физического домашнего труда, поездок и походов, познавательных экскурсий, интеллектуальных занятий, чтения, общения с друзьями. Лето — это время для

любимых занятий, предложенных взрослыми или выбранных самими детьми. Однако часто школьники проводят много времени за компьютером и телевизором только потому, что они не знают интересной альтернативы.

**Сыну двенадцать, он не очень общителен, у него практически нет друзей. Этим летом выдалась возможность отправить его с двоюродным братом-сверстником в санаторий на море. Переживаю за него, сможет ли найти общий язык с детьми.**

*А.К.*

Во многих случаях смена обстановки и детского коллектива положительно сказывается на личностном развитии ребёнка, служит толчком к развитию коммуникативных навыков. Дети вокруг будут в аналогичной ситуации — они незнакомы, скорее всего, также стесняются и волнуются. Нет закреплённых за несколько лет школьного обучения и общения ролей, есть шанс по-новому проявить себя. При этом возможность совершить поездку в санаторий не в одиночестве, а с братом даёт определённое чувство защищённости и поддержки. Специалисты склоняются к точке зрения, что застенчивым детям так проще адаптироваться к новой ситуации.

**Я мучаюсь от того, что веду себя на всякие «слабо». Знаю, что так поступать нельзя, но как в плохом кино делаю всякую фигню «за компанию». Научите твёрдо сказать: «Нет, отвалите!»**

*Гоша, 16 лет*

Гоша, в любом коллективе, в любом возрасте, любой человек может столкнуться с провокаторами, заводилами, манипуляторами. Они подбивают нас на нехорошие поступки, на то, что для нас не выгодно, не подходит, не годится, не нравится... В глубине души мы хотим сказать «нет», но боимся потерять «друзей». Специалисты нас убеждают, что можно твёрдо и уверенно ответить и при том не наругать. Есть достаточно способов. Во-первых, скажи: «Спасибо, нет». Во-вторых, назови причину, почему не хочешь этого делать. В-третьих, смени тему разговора. В-четвёртых, повторяй слово «нет», как автомат. В-пятых, не реагируй, не подавай вида, что слышал обращение. В-шестых, уйди прочь. Выбирай и у тебя получится.

**? Я одна воспитываю ребёнка, круглосуточно работаю. Мой сын-подросток вынужден проводить лето в городе. То дома его от игр на планшете не оторвёшь, то шатается без дела на улице. Беспокоюсь за него, как бы не натворил чего... Появилась возможность впервые отправить его в археологическую экспедицию. Сомневаюсь, стоит ли? Пыль, грязь... Не заскучает ли?**

*Антонина Л.*

Антонина, ваши переживания за сына вполне понятны. К сожалению, подростки в свободное от учёбы время, предоставленные сами себе, порой ради забавы и развлечения становятся участниками противоправных действий. Период летних каникул является наиболее напряжённым в работе сотрудников

правопорядка. Как правило, в этот период чаще всего совершаются мелкие кражи, угоны автотранспорта, повреждение чужого имущества. В связи с этим очень важным является привлечение молодых людей к организованным формам труда и отдыха. Нет гарантии, что ваш взрослеющий сын увлечётся историей, заразится романтикой походов, обрадуется жизни в палатке под открытым небом, научится готовить еду в котле на костре, обретёт новых друзей и знакомых, физически и психологически окрепнет, что ему, вообще, понравится кропотливый труд археологов. Однако предложить ему такую возможность, несомненно, стоит.

**? Этим летом я в очередной раз буду работать с отдыхающими детьми. Проблема у меня такая — я плохо запоминаю имена и испытываю постоянное чувство неловкости в те моменты, когда мне нужно обратиться к ребёнку.**

*Света, 19 лет,  
студентка педвуза*

Света, действительно, знание имени человека очень важно в общении с ним, однако далеко не каждый педагог может похвастать способностью безошибочно и быстро запоминать такую важную информацию. Традиционно для знакомства и запоминания имени в разных видах групповой работы используют визитки, прикрепляемые на грудь. Вы можете заготовить такие карточки заранее или предложить детям самим записать своё имя. В первом случае вы получите аккурат-

но и единообразно выполненные атрибуты, во втором — узнаете, как ребёнок предпочитает, чтобы его называли. Успех в запоминании гарантирован, если с первых моментов знакомства при каждом удобном случае называть вашего подопечного по имени, поглядывая на его бейджик. Специалисты рекомендуют при представлении нового человека успокоиться, быть очень внимательным, обязательно поддерживать с ним зрительный контакт, узнавать о нём как можно больше интересной информации, в случае если не слышали имя, не стесняться переспросить, проговорить услышанную информацию про себя. Если вы сами можете быть организатором разнообразных способов знакомства, то стоит освоить игры, которые специально нацелены на многократное повторение имён участников группы, на личное представление каждого: «Снежный ком», «Назови себя, назови меня», «Прошепчи имя», «Муха», «Молекулы», «Рука к руке» и многие др. Некоторым педагогам помогают шпалгалки с изображением парт, стульев или кроватей в детских палатах с именами каждого ребёнка. В других случаях эффективным становится поиск ассоциаций, которые возникают у вас в связи с этим человеком. Иногда приходит на помощь простая тренировка — перед сном, читая список детей, мысленно представлять каждого. Самое главное — это ваш настрой и желание запомнить. **НО**