

## **Собираемся в летний оздоровительный лагерь.**

Все проблемы и сложности, возникающие у детей, впервые приехавших в лагерь связаны в большей степени с ошибками в том, как сами родители готовятся к первой самостоятельной детской поездке.

Милые родители, если вы хотите сделать отдых своих детей ярким и полезным, прислушайтесь к этим советам. Предлагаем вам два варианта: как нужно готовить ребенка к лагерю и что ни в коем случае делать не нужно.

### **Надо:**

#### **1.Сила внушения.**

В первую очередь, подготовьте своего ребенка психологически. Одно дело оставаться у бабушек – дедушек, которых знаешь с рождения, совсем другое — оказаться в группе новых, незнакомых людей. Подросток уже психологически готов сепарироваться от родителей, ребенка же помладше надо эмоционально подготовить, заранее обговорить сколько дней он проведет вне дома, с энтузиазмом рассказать, чем будет заниматься в лагере, объяснить, что там будут совсем незнакомые люди и новые знакомства. И это хорошо. В лагере ценятся не только индивидуальные достижения, но и командное взаимодействие. В качестве «якоря», который будет напоминать ребенку о домашнем уюте и создавать позитивный эмоциональный фон, дайте с собой мягкую игрушку (или другой домашний атрибут), книгу. Заранее критически оцените готовность своего ребенка к лагерю: он должен уметь поддерживать личную гигиену, своевременно менять одежду, принимать душ, мыть голову.

#### **2 Сбор вещей.**

Постарайтесь обговорить все бытовые моменты: сколько одежды нужно взять, почему важно питаться разнообразно (а не только макаронами и печеньями), правила поведения в бассейне (душ до похода в бассейн, душ после, мокрую одежду ополаскиваем и сразу вешаем сушиться). В идеале пометьте бирками/ перманентным маркером всю одежду своего ребенка. Лучше, если ребенок знает «в лицо» все, что вы положили ему в чемодан. В лагере есть возможность воспользоваться стиральной машинкой, но чаще всего дети потом не узнают вещи, которые сдавали в стирку. Носки и нижнее белье в стирку не принимаются, поэтому, пожалуйста, обеспечьте своему ребенку нужное количество носочков, маек и трусов. Дайте пакет и научите отдельно хранить чистое и грязное. Предупредите, что ребенок должен нести

ответственность за свои вещи (телефон, одежда и т. д), а в случае порчи чужого имущества оплачивать ущерб придется вам. Выдайте ребенку комплект одежды, которую «не жалко», чтобы он мог играть с красками холи, ползать, поливаться, пачкаться и не переживать «как мама все отстирает». Обязательно дайте одежду и обувь на случай дождя. Дети не сидят в корпусе, если на улице несколько дней идет дождь. Мы хотим дышать свежим воздухом и много двигаться, поэтому ребенок должен иметь теплую и непромокаемую одежду и, конечно, головной убор для защиты от солнца (попытайтесь его выбрать вместе с ребенком, чтобы он не стеснялся его одевать).

### 3. Как приезжать, что привозить?

Оговорите заранее с ребенком возможность посещения. Если вы планируете уехать из города или из страны на время лагерной смены – не врите ребенку, скажите честно, что у вас не получится навестить его, попробуйте договориться с родственниками, чтобы они приехали во время вашего отсутствия. Обсудите с водителями, в какое время лучше приехать. Не привозите продукты. Питание ребенка в лагере отличается от домашнего, и ребенок привыкает к сбалансированному меню, нежареным, нежирным блюдам. Даже самые безобидные на ваш взгляд продукты могут повлечь расстройство желудка и недомогание.

### 4. Здоровье – превыше всего!

Если у вашего ребенка аллергия или есть необходимость принимать лекарства по рекомендации врача, об этом обязательно должны знать водители. Все лекарственные средства должны быть переданы водителю для передачи педиатру. Хранение лекарственных препаратов детьми категорически воспрещено. Предупредите ребенка, что в случае недомоганий очень важно сразу обращаться к водителям. Они рядом и быстро окажут помощь. Звонить и разыскивать вас в этом случае бессмысленно, т.к. Вы находитесь далеко и не сможете быстро помочь. При любом недомогании мы обращаемся к врачу, который согласовывает с родителями все назначаемые препараты и процедуры.

### 5. Позвони мне, позвони...

Особый разговор о звонках ребенку. Договоритесь заранее, что ребенок звонит вам не чаще раза в сутки, желательно перед сном. Если у вас возникают вопросы, вы можете позвонить дежурному педагогу. Цель организаторов лагеря отвлечь ребенка от телефона, заинтересовать новыми делами, научить чему-то новому, поэтому радуйтесь, если звонит не часто и сами не отвлекайте ребенка от новых впечатлений. Бывает так, как ребенок

беззаботно играет и занимается всеми активностями весь день, веселый и жизнерадостный во время звонка родителям вечером становится несчастным и грустным. Он неожиданно вспоминает про маму ему грустно, что она далеко. Важно при разговоре с ребенком подобрать нужный тон, задать правильные вопросы. Спросите, что интересного было, с кем подружился, над чем сегодня смеялся. Постарайтесь, особенно в первые дни задать правильный тон вашим беседам

#### 6. Как помочь с адаптацией?

Если ребенок оказался эмоционально не готов к расставанию с родителями, плачет и просит его забрать, успокойте, поговорите, но ни в коем случае не поддавайтесь на уговоры, дайте еще 2-3 дня на «акклиматизацию», он обязательно втянется, программа строится на комбинации очень разных видов заданий: от спортивных игр до творческих конкурсов, от командной активности до индивидуальной деятельности – каждый обязательно найдет себе что-то по душе. Если ваш ребенок занимается гимнастикой, лепкой из полимерной глины, танцами, игрой на флейте, скетчингом – дайте с собой костюмы для выступлений (по согласованию с вожатыми), необходимые инструменты и канцтовары – так он сможет продемонстрировать компетентность в выбранной сфере и вызвать интерес и уважение сверстников. Если ребенок постепенно втянулся, то он обязательно потом еще поедет в лагерь и уже по своему желанию.

#### **Не надо:**

1. Внушать ребенку, что он будет «один – одинок, никому не нужен», вокруг будут только недружелюбные незнакомые люди. Заблаговременно страдать с ребенком по поводу приближающегося расставания, говорить, что-то типа «как же ты без меня один там будешь?» или наоборот, «как же я без тебя?». Пугать ребенка отсутствием знакомых и близких: «вот посмотрим, как ты без меня запоешь» или «там-то не будет твоих друзей, тебе будет тяжело». Рассказывать, как замечательно вы проведете время, пока ребенок будет в лагере – «поедем на пикник / рыбалку с друзьями, к бабушке, на море» и т.д. Приезжать каждый день, присылать бабушек-дедушек – дядю – тетю – соседей. Думать, что, если ваш ребенок в свои годы не умеет самостоятельно принимать душ – это умилительно, на отряде же двое вожатых: вот пусть один мочалкой трет, а второй уже стоит наготове с полотенцем.

2. Купить много новых вещей и положить в чемодан так, чтобы в лагере был сюрприз (потом ребенок не поверит, что это его вещи). Собрать чемодан без ребенка, так, чтобы он не догадывался, сколько у него футболок, и что у него есть резиновые сапоги и даже шапочка для плавания. Ожидать, что “дома он не стирает свои вещи, а в лагере – однозначно каждый вечер будет стирать носки и трусы”. Надеяться, что вожатые внимательно будут следить, а потом все и всех бросят и побегут разыскивать бейсболку, “которую я забыл, наверное, на футбольном поле 4 дня назад”, кроссовки “потому что они очень дорогие и меня родители убьют”, шнур от телефона, “которым мы перевязывали руку как жгутом в сценке про больницу”, «штаны, которые я где-то повесил сушиться». Упаковать в лагерь только лучшую и самую дорогую одежду, белоснежные кроссовки, которые нужно чистить каждый день, футболки, которые нельзя стирать, шляпку, которая спадает с головы во время бега и, «вишенкой на торте», выдать последнюю модель смартфона, чтоб наверняка сразить всех наповал.

3. Улетать за границу, не проинформировав ребенка, и оттуда уже обещать приехать “вот-вот, уже завтра”. Приезжать во время мероприятий и негодовать, почему ребенок не уделяет внимание. Наведываться ближе к отбою. Совмещать приезд к ребенку с пикником на природе с друзьями. Привозить запрещенные продукты: газированные напитки, сухарики, чипсы, фастфуд, скоропортящиеся продукты и фрукты. Вывозить ребенка в ближайшее кафе, чтобы «покормить вкусненьким». Последствия могут быть непредсказуемы.

4. Утаивать информацию об аллергиях (особенно на бассейн и укусы насекомых), склонностях к простуде и прочих “сугубо личных” особенностях здоровья ребенка. Отдельно, в особом секрете, хранить факт наблюдения у психолога и других болезнях, находящихся в стадии обострения. Давать с собой лекарства “на всякий случай”, или вдруг у кого из друзей что заболит – можно же поделиться, и неважно, что безобидных лекарств нет. Отправлять в лагерь не долеченного или больного ребенка «вот и полечится в лагере, а то, что заразит кого, так может пронесет». Требовать ежечасной проверки здоровья ребенка («а вдруг заболеет»), устраивать скандалы вожатым, если они этого не делают.

4. Звонить ребенку сразу по приезду и нервничать, если не ответил, требовать от дежурного педагога, чтобы ребенок всегда носил с собой телефон и был готов ответить на все ваши звонки. Постоянно звонить, отвлекая ребенка от учебы, игр спрашивая, скучает ли ребенок, плакать в трубку, контролировать

— что ел, как спал, как ходил в туалет, что одел, или спрашивать это же у водителя. Сообщать ребенку по телефону плохие новости. Если Вы считаете, что ребенок должен срочно это узнать, тогда лучше приехать и сообщить лично. Если ребенок рыдает вам в трубку – рыдать вместе с ним, приговаривая, что вы – «плохая мать». Пообещать купить хомяка, собаку, телефон и поехать (к примеру, в Диснейленд), сразу после окончания лагеря. Потом, конечно, забрать свои обещания обратно. Активно поддерживать версию, что вокруг вашего ребенка все, абсолютно все, «дикие звери/кровопийцы/болваны», только он — «луч света в этом темном царстве».

5. Забрать ребенка в самом начале смены. При этом потом он будет отчаянно не понимать, что такого особенного в лагере находят другие, приезжающие в 3-4 раз, почему кому-то этот вид отдыха, кажется, привлекательнее, чем мирные посиделки дома с видеоиграми. Уговаривать, если ребенок просится домой, пытаясь подкупить в обмен на согласие «ну еще чуть-чуть» побыть в лагере. Невыполненные обещания не забудутся никогда и приведут к серьезной психотравме. Лучше честно озвучьте свои мысли. Ведь лагерь — это не каторга, а приключение, которое потихоньку подготовит ребенка ко взрослой самостоятельной жизни.

**Если Вы прислушаетесь к этим советам, то пройдет совсем немного времени, и к вам вернется заметно повзрослевший, более организованный и ответственный ребенок, открытый новым идеям, не боящийся попробовать себя в новых видах деятельности, научившийся внятно излагать свои мысли.**

**Более того, кадеты – «особенные» дети и они отличаются от «домашних» ребят большей самостоятельностью, адаптацией к коллективной деятельности, большим социальным опытом. Поэтому, всё у НАШИХ ребят будет отлично!!!!**

