

## **Чтобы лагерь не стал местом ссылки: детский психолог рассказал, как настроить ребёнка на отдых вдали от родителей**

Подготовка сына или дочери к отдыху в загородном лагере – это важный процесс, который поможет ему чувствовать себя уверенно и не очень тосковать по дому. Чтобы летний отдых в детских оздоровительных лагерях удался, прислушайтесь к советам психолога. На типичные вопросы, волнующие родителей, собирающих ребят в загородный лагерь, ответила Ксения Обухова, клинический психолог детского отделения №3 Свердловской областной клинической психиатрической больницы.

**- Ксения Сергеевна, больше всего вопрос подготовки к лагерю волнует тех, кто впервые отправляет туда ребёнка. Дайте советы таким родителям.**

- Чтобы создать позитивный настрой себе и ребёнку, начните заранее обсуждать лагерь. Подчеркивайте положительные стороны: новые друзья, интересные занятия, приключения. Не говорите фраз типа «там лучше, чем дома» или «отдохнём друг от друга». Ребёнок может почувствовать себя виноватым или нелюбимым.

Можно вместе посмотреть фотографии и видео лагеря на его сайте или в соцсетях. Это поможет ребёнку составить представление о том, что его ждёт. Изучите программу лагеря: какие там есть кружки, занятия. Сделайте акцент на том, что нравится вашему ребёнку.

**- А о возможных трудностях не надо говорить?**

- Лучше как раз обсудить вероятные трудности и способы их преодоления. Самая распространенная проблема, особенно для тех, кто в первый раз едет в лагерь, — это тоска по дому и близким. Скажите ребёнку, что скучать по дому — это нормально, что вы тоже будете скучать, но в то же время рады, что ему будет интересно в лагере. Предложите взять с собой любимую игрушку или другой предмет, который напомнит о доме и даст ощущение безопасности.

Если ребёнок стеснительный, неуверенный, обсудите, как можно знакомиться с ребятами, искать компромиссы. Можно даже разыграть небольшие сценки. Напомните о его способностях и как он справлялся с трудностями в прошлом.

**- Иногда трудности вызывают бытовые вопросы, особенно если ребёнок ещё маленький.**

- Чтобы ехать в лагерь, важно, чтобы сын или дочь умели самостоятельно одеваться, умываться, чистить зубы, расчёсываться, убирать за собой вещи. Это будет придавать уверенность.

Кстати, совместный сбор вещей в чемодан – это тоже хороший способ психологически подготовиться к поездке. Вместе составьте список, чтобы ребёнок знал, что у него есть.

**- Первая поездка в лагерь — стресс не только для ребёнка, но и для большинства родителей. Особенно сложно в самый первый день, когда**

### **отдаёшь своё чадо на попечение воспитателей и вожатых.**

- В день отъезда старайтесь сохранять спокойствие, чтобы ваше волнение не передалось ребёнку. Старайтесь вести себя спокойно и уверенно и не затягивайте прощание. Обнимите ребёнка, скажите, что любите его, пожелайте хорошо провести время.

После отъезда не звоните слишком часто и тем более не приезжайте в первые дни. Дайте ребёнку время адаптироваться. Сразу договоритесь, что будете созваниваться раз в день в одно и то же время (в лагере скажут, в какие часы можно звонить). Во время разговоров интересуйтесь, чем ребёнок занимается, с кем познакомился. Не забывайте сказать, что любите его.

### **- Ксения Сергеевна, а что делать, если ребёнок плачет и просится домой?**

- Ситуация, когда ребёнок просится из лагеря домой, – довольно распространённая, особенно в первые дни. Важно действовать обдуманно.

Спокойно и внимательно выслушайте, почему он хочет домой. Не перебивайте и не обесценивайте его чувства. Свяжитесь с вожатым или воспитателем, обсудите ситуацию с ними. Вожатый может видеть то, что не видно вам по телефону. Разберитесь с причинами и в зависимости от этого предложите решение.

Если причина — тоска по дому, напомните ребёнку о положительных моментах лагеря, о том, как он ждал этой поездки. Скажите, что вы гордитесь его смелостью и самостоятельностью. Возможно, через день-два он уже не вспомнит о том, что хотел уехать, так как подружится с ребятами или увлечётся новыми занятиями.

Если у ребёнка трудности в общении с другими детьми, скажите, что не все люди сразу становятся лучшими друзьями, и что важно пробовать общаться с разными людьми. Возможно, занятия в кружке или спортивной секции помогут найти свой круг общения.

Скажите, что вы поддерживаете его, но хотите, чтобы он дал лагерю шанс.

### **- Бывают ситуации, когда дети травят или даже бьют ребёнка, который, к примеру, по какой-то причине не понравился лидеру компании.**

- Потребуйте вмешательства администрации лагеря. Если сотрудники не смогут никаким образом решить конфликт, придётся забрать ребёнка из лагеря. Дома поговорите с ним о его чувствах и переживаниях. Постарайтесь понять, что пошло не так.

Если для вашего ребёнка ситуация, когда его обижают в коллективе, возникает не впервые, имеет смысл обратиться к психологу, чтобы проработать проблему.

Вообще, каждый ребенок уникален. Доверяйте своему чутью и принимайте решения, которые соответствуют потребностям вашего ребёнка и обстоятельствам.

Ольга Гладких.