**Памятка «Как помочь адаптироваться ребенку в лагере»**

Одни дети считают, что поездка в летний лагерь, это веселое приключение. Другие уезжают из дома со слезами на глазах. Помочь ребенку адаптироваться на новом месте должны родители, которые могут дать ценные советы и вспомнить собственный опыт пребывания в лагере.

Мало что способно так быстро и так сильно преобразить подростка, как летний лагерь. Отпуская детей на три-четыре недели, родители никогда не знают, какими они вернутся и обрадуют ли их перемены. Как подготовить ребенка к поездке и самим пережить ее без лишних нервов, – расскажет детский психолог.

Подготовка родителей

Когда встает вопрос, посылать ли школьника на лето в лагерь, подумайте, хочет ли он этого и будет ли ему там комфортно. Меньше всего детям хочется слушать о трудностях и неприятностях, которые ожидают их во время летнего отдыха. Но именно об этом любят рассказывать заботливые родители. Вместо живописных картин в темных тонах лучше поделиться с ребенком собственными воспоминаниями о лагере, яркими впечатлениями и эмоциями, которые он дает, о первой влюбленности и крепкой дружбе.

Стоит предупредить юного путешественника и о том, как избежать конфликтов и проблем: не ябедничать, не ругаться с окружающими, уметь делиться и трудиться в коллективе. Ребенок должен подготовиться к тому, что долгое время он будет постоянно в окружении посторонних людей. Этот очевидный факт может всерьез напугать тех, кто впервые оказался вдали от родителей.

Еще до поездки было бы неплохо познакомиться с вожатым группы, чтобы знать его стиль поведения и методы воспитания, убедиться, что ребенка не шокирует, что новый наставник «совсем не такой, как мама и папа».

Первые пару дней будут для ребенка самыми сложными – он может постоянно звонить, проситься домой, рассказывать о проблемах, которые не способен решить. В этом случае лучше созвониться с воспитателем и узнать, действительно ли сын или дочка столкнулись со сложностями или просто тяжело переносят разлуку с домом. Но при первой же возможности лучше съездить в лагерь и навестить поселенца.

Забирать его домой – крайняя мера. Родителям нужно помочь ребенку справиться, пережить этот первый момент самостоятельной жизни, поддержать, поговорить, вместе обсудить трудности. Уже через неделю после приезда в лагерь большинство детей полностью адаптируются, на смену сложностям приходит радость от общения с новыми друзья. Отпрыск перестает звонить домой, вызывая у родителей панику.

«Лучше еще дома договориться с ребенком, как часто вы будете созваниваться. Как правило, ему нужна регулярная связь с родителем, но частота звонков не должна тревожить ни его самого, ни взрослого», – отмечает детский психолог Мария Ломакина.

Следует подготовиться к тому, что ваше воспитанное, образованное, благоразумное чадо вернется домой с целым ворохом вредных привычек и дурных словечек. Вряд ли за пару недель, проведенных вдали от дома, характер ребенка кардинально изменится. Поэтому, скорее всего, вредные привычки исчезнут так же быстро, как и были приобретены.

Задача родителей – спокойно проявлять неприятие, но не самого сына или дочки, а его нового образа. Ребенок должен понимать, что его любят, как раньше, но бранная или малограмотная речь, грубое поведение расстраивает родителей. Тогда он самостоятельно откажется от накопленного в лагере негативного опыта.

Несмотря на помощь воспитателей, даже маленьким детям в летнем лагере потребуется некоторая доля самостоятельности. Без посторонней помощи дети должны уметь одеваться, умываться, чистить зубы. Возможно, придется подготовить памятку о том, какую одежду при каком случае и какой погоде надевать.

Детям постарше было бы неплохо научиться самим стирать носки и белье, заштопывать дырки, которые появятся за время активного отдыха. И тем и другим придется заправлять постель и следить за личными вещами.

С самостоятельностью связана и другая лагерная проблема – умение управлять своим временем, жить по установленному распорядку. Чтобы потренировать этот навык, можно за пару недель до отъезда начать жить по расписанию: гулять, есть и спать по часам, собираться, одеваться и проводить гигиенические процедуры в определенное время. Благодаря такой репетиции школьник привыкнет и легко адаптируется в реальных условиях.

Избежать тоски по дому и страха одиночества можно, если до отъезда постоянно напоминать ребенку, что остальные члены семьи его любят и будут скучать, что в случае возникновения трудностей взрослые приедут, помогут или вовсе заберут домой. Это поможет не чувствовать себя ненужным, отвергнутым, отправленным в ссылку.

Не стоит планировать путешествие в периоды сложностей в семье. Например, во время развода.

Чтобы оградить ребенка от детей-хулиганов, которые могут натолкнуть на мысль о курении, алкоголе или даже наркотиках, расскажите о последствиях таких экспериментов. Вне зависимости от возраста дети должны научиться отказываться от вредных предложений и твердо говорить «нет», когда им что-то не нравится.

Если ваш ребенок гиперактивен, задирист и вспыльчив, с ним также нужно провести несколько бесед, чтобы в лагере ребенок не спровоцировал конфликт.

Детский психолог Мария Ломакина считает, что родителям таких проблемных ребят не следует отказываться от летнего лагеря: «Иногда детям с особенностями в поведении бывает полезно оказаться в условиях строгой дисциплины. При этом важно, чтобы ими руководил опытный и авторитетный взрослый, который сможет найти подход, помочь раскрыться лучшим сторонам личности, но строго следить за соблюдением правил. Задиристый и вспыльчивый дома ребенок в другой обстановке и с другими людьми может вести себя иначе. Но проблемы в поведении всегда свидетельствуют о том, что что-то в жизни ребенка идет не так».

В таких случаях нужно обращаться к специалисту, который поможет адаптироваться к предстоящей поездке. Поэтому, чем раньше начнется процесс подготовки к поездке в лагерь, тем больше вероятность того, что она пройдет интересно для школьника и безболезненно для родителей.