***Как подготовить ребенка к первой поездке в лагерь***

***(советы педагога-психолога)***



Первая поездка в лагерь является решающей – либо любовь навсегда, либо полное неприятие такого отдыха.

Поэтому важно тщательно подготовиться.

***Детская самостоятельность***

Психологи и педагоги единодушно говорят, что интеллект современных детей гораздо выше, чем у родителей в их годы, но бытовая самостоятельность значительно им уступает.

Наши дети вполне самостоятельно регистрируются в соцсетях, ведут свои страницы и блоги, но они не очень-то справляются с простыми ситуациями: постирать свои носочки, колготки, сложить вещи, чтобы не помялись, правильно хранить мыло и зубную пасту.

Самостоятельность должна быть не только бытовая, но и психологическая. Ребенок должен уметь сам засыпать, вставать, контролировать свое состояние, обходиться без родителей. Важно, чтобы он смог сообщить о своих трудностях или недомогании, задать вопрос или попросить о помощи.

Как правило, большинству детей не приходится о чем – то просить дома: родители сами предлагают кушать, напоминают о сне, спрашивают о самочувствии. У детей нет необходимости следить за своим распорядком и состоянием – за них все делают родители.

***Осторожность***

Вожатые детских лагерей – сами почти дети, поэтому надеяться на их полную компетентность в вопросах безопасности не следует. Естественно, в каждом лагере есть охрана и медицинская служба , в целях контроля качества продуктов проверяются тумбочки, а воспитатели следят за чистотой и порядком. Но важно, чтобы дети сами обладали элементарными навыками безопасности.

Ребенок должен знать, что всегда нужно мыть руки перед едой, а царапины и ссадины нужно обрабатывать перекисью водорода или йодом. Нельзя есть незнакомые ягоды, а обычные фрукты и овощи нужно мыть. С едой вообще нужно быть осторожным, иначе не избежать расстройства желудка.

Дайте ребенку ориентир действий в экстренных ситуациях: что делать, куда звонить, к кому обратиться. Научите ребенка главному: в ситуациях опасности не может быть неудобства.

Обговорите с ребенком правила вашего посещения. Он должен четко усвоить, что вы никогда не направите к нему незнакомого человека. Также исключена ситуация, что родные будут стоять где-то у забора. Ребенок должен четко знать людей, которые могут к нему приехать или передать какие-то продукты. Если есть сомнения, то нужно срочно позвонить. И ни в коем случае нельзя покидать территорию лагеря с незнакомыми людьми.

Мир без родителей полон соблазнов и интересов: в овраг хочется спуститься, насекомое потрогать, цветок сорвать, забор перелезть. Важно, чтобы ребенок знал правила безопасного поведения и соблюдал их. Правда, нужно изучать их постоянно и постепенно, а не загружать информацией перед поездкой.

Готовить ребенка к лагерю (за пределы города) важно, но также необходимо самим быть готовым к этому.

* Внимательно изучите отзывы о лагере, поговорите с детьми, которые там уже были, проанализируйте программы и условия. Вы должны четко понимать, что данная смена подходит для вашего ребенка.
* Запишите контакты всех важных взрослых в лагере: вожатые, начальник лагеря, медсестра. Уточните распорядок дня и удобное время для звонков. Изучите меню и список разрешенных продуктов. Не нарушайте правил.
* Не давайте ребенку с собой лекарств. Обьясните, что при необходимости он может всегда обратиться к врачу. Научите его не брать лекарств у других детей. Сообщите вожатым и медсестре об имеющихся проблемах здоровья и рисках заболеваний.
* Не разрешайте брать с собой дорогие вещи: гаджеты можно вполне оставить дома, а телефон лучше иметь с собой недорогой. Украшениям вообще не место в детском лагере.
* Тщательно подбирайте детские вещи. У ребенка должны быть теплые вещи, спортивная одежда, обувь на смену и для пребывания в жилом помещении. Продумайте вариант одежды на случай дождя или похода. Одежда и обувь должны быть удобными и комфортными.
* Помогите ребенку найти друзей. Идеально, если первая поездка в лагерь будет совместно с кем – то из знакомых. Если же сделать это нельзя, то познакомьтесь с кем –то вместе на этапе заезда. Это смягчит ситуацию привыкания.
* Не поддавайтесь на первые слезы и скучливое настроение. Первый опыт самостоятельности может вызвать трудности и негативную реакцию. Чаще всего это эмоции при встрече с мамой. В большинстве случаев дети жалеют, что уехали посреди смены. Поэтому постарайтесь устоять. Следует разобраться в ситуации, если ребенок приводит конкретные факты, что его кто-то обижает.

*Пусть вас не смущает легкая грусть в глазах. Ребенок скучает по близким – это нормально. Разговаривайте с ним о событиях лагеря, участвуйте в обсуждениях, выражайте неподдельный интерес к детским рассказам.*

*Детский лагерь – это эмоции на всю жизнь. Помогите ребенку сделать их положительными.*

Педагог-психолог: Саркисова Д.В.