****

**Советы психолога**

**Какие факторы свидетельствуют о том, что ребёнок действительно готов к своей первой поездке в лагерь?**

Ребёнок может быть готовым к непродолжительной разлуке с родителями примерно с 5-6 лет. Оптимальным возрастом, когда его можно отправить в летний лагерь, психологи считают 8-9 лет, хотя для многих и это рано. Поэтому, прежде чем планировать поездку, внимательно присмотритесь к ребёнку и оцените его возможности.

1. У ребёнка должно быть личное желание туда ехать. Если ребёнок категорически отказывается от предложения отдохнуть пару недель за городом, вероятно, он не готов расстаться со своими родителями или испытывает какие-то страхи, связанные с разлукой и пребыванием в детском лагере.

2. Ребёнка можно считать психологически готовым, если он общительный, легко вступает в контакт со взрослыми и сверстниками.

3. Ребёнок должен иметь навыки самообслуживания и быть самостоятельным в бытовых вопросах. Даже если маленькому путешественнику 6-7 лет, он должен уметь самостоятельно переодеваться, умываться, пользоваться столовыми приборами, застилать постель и следить за своей внешностью.

4. Решения, касающиеся лагеря (куда ехать, какие вещи с собой брать), должны приниматься совместно с ребёнком, учитывая, конечно, степень зрелости ребенка и требования лагеря. Если ребенок чувствует свою вовлеченность в процесс принятия решений, шансы на получение им позитивного опыта в лагере увеличиваются.

****

**Советы психолога**

**С чем же придётся столкнуться ребенку,**

**впервые попавшему в оздоровительный лагерь?**

Пребывание в лагере требует определенного уровня самостоятельности и психологической зрелости. Объясните сыну или дочери, что:

1. там придется долгое время быть без родителей;

2. пространство лагеря совершенно незнакомо, и сразу запомнить, что где находится, не так-то просто;

3. правила пребывания в лагере поначалу неизвестны, но их выполнения требуют;

4. необходимо самому за собой ухаживать, например, содержать в порядке и чистоте одежду, тумбочку, постель; следить за своими вещами, чтобы не растерять предметы, без которых будет сложно обойтись - расчёску, зубную щетку и т.д.;

5. детский коллектив абсолютно новый, и нужно найти в нём свое место;

6. ответственность за себя придётся нести самому: решать, в какие кружки записаться, с кем дружить, в каких играх и забавах принимать участие.

**Какие существуют способы**

**создания нужного психологического настроя у ребенка?**

Для одних людей поездка в лагерь является семейной традицией. Для других, наоборот, это противоречит их внутреннему миру. Если вы впервые отправляете ребёнка в лагерь, то должны осознавать, что и вы сами, и ваш ребёнок вместе учитесь расставанию, но ваша задача – поддержать его в этот нелёгкий для него момент.

1. Родители могут рассказать о том, что такое лагерь, какие в нём правила. Хорошо, если вы вспомните и расскажете малышу несколько интересных историй из вашей «лагерной» жизни, покажете фотографии.

2. Дайте понять, что если ребёнок будет соблюдать основные правила и проявлять доброжелательность в общении, отдых будет удачным. Вселите в ребёнка уверенность, что он сможет хорошо провести время вдали от дома.

3. Если есть возможность, отправьте ребёнка в компании знакомых ему ребят, так ему будет легче адаптироваться в новом коллективе.

4. Чем спокойнее родители будут реагировать на отъезд ребёнка, тем легче он воспримет разлуку и новые условия в лагере. Тревогой родителей «заражаются» практически все дети (особенно начальной школы). Психологами доказано, что у тревожных (истеричных) матерей дети с такими же показателями. Главное – не паникуйте сами!

5. Родителям необходимо как можно больше собрать информации о лагере: где находится, какие условия, кто будет воспитателем, какие кружки, секции, развлечения есть в лагере, когда можно приезжать к ребёнку и т.п. Тогда тревога уляжется.

**Советы психолога**

****

**Советы психолога**

**Как реагировать на просьбы ребенка забрать его домой?**

В том или ином виде адаптация проходит у каждого ребенка, но это вовсе не значит, что не стоит обращать внимания на жалобы и слёзные просьбы ребёнка забрать его из лагеря. Даже находясь вдали от ребёнка можно попытаться помочь ему, попробовав воспользоваться простыми советами.

1. Надо расспросить ребёнка о том, что именно не нравится в лагере, вместе поискать решение этих проблем.

2. Важно сказать, что вы тоже скучаете, но верите, что он быстро найдёт новых друзей, следует настроить ребёнка на хороший отдых.

3. Если ребёнок жалуется, что его бьют, дразнят и обижают, надо обязательно связаться с администрацией лагеря и попросить воспитателя (вожатого) прояснить ситуацию, можно по предварительной договоренности с администрацией лагеря, поехать, чтобы понять, говорит ли ребёнок правду или фантазирует с целью привлечения внимания.

4. Демонстративный ребёнок чувствует недостаток внимания к себе и поэтому может устроить истерику как родителям, так и вожатым. Единой стратегии, которую можно рекомендовать при общении с таким ребенком, нет. Терпеливые родители могут дотерпеть до конца смены, оставив ребёнка в лагере в воспитательных целях, те, у кого нервы не выдержат, могут забрать ребенка посредине смены. Всё зависит от терпения родителей и цели, которой они хотят достичь.

5. Ещё один важный совет: постарайтесь общаться с ребёнком по телефону в первой половине дня и до 18 часов – в это время ваш ребенок увлечён деятельностью и общением. Ваш звонок не вызовет грусти и тоски по дому. Поздние звонки, особенно ближе к отбою, напоминают ребёнку об уютной обстановке дома. Ребёнок начинает скучать и проситься домой.

В большинстве случаев то, что поначалу вызывало тревогу, обернется преимуществом. Обстановка непривычная, но сколько всего увлекательного! Коллектив незнакомый, но зато можно решиться и показать себя по-новому, более смелым и интересным! Нужно принимать самостоятельные решения, ведь это же здорово! Да, родители не подсказывают, но нет ни повышенного контроля, ни излишней опеки. Дети, преодолевшие трудности адаптации, радуются, что не уехали домой, а остался отдыхать.

Еще один «острый», но короткий период, — когда смена переваливает за середину. На несколько дней возвращаются тоска по дому, по родителям, усталость от общения в новом коллективе. Снова вы можете услышать жалобы ребёнка и просьбы забрать его домой. Но это лишь на 2-3 дня. Затем открывается «второе дыхание»: дети понимают, что смена движется к концу, и спешат успеть то, что не смогут сделать дома. Ближе к концу смены многие дети говорят, что им жалко уезжать из лагеря. Если вы слышите от ребёнка такие слова, если он просит вас в следующем году ещё раз отправить его в лагерь, значит, он получил от отдыха то, что ему было нужно!

Даже если первое знакомство вашего ребёнка с лагерем сложилось не очень хорошо, не стоит расстраиваться. Лагерь – это маленькая школа жизни, как для детей, так и для родителей. И, вероятно, что, «выучив этот урок», в следующий раз вы и ваш ребёнок отдохнете с куда большим удовольствием.