

Муниципальное автономное учреждение
«Центр развития образования»

**ОСНОВЫ
детской и подростковой психологии**

ЗДРАВСТВУЙ, ЛЕТО!

Рекомендации для родителей
по безопасному отдыху детей и подростков



2016 год

УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ!

Лето для многих из нас – это самое долгожданное и любимое время года, когда можно порезвиться на зеленой мягкой травке и погреться под теплыми солнечными лучами

Летний период для детей и подростков – это, безусловно, радость каникул, возможность загорать и купаться, однако этот период содержит в себе и высокие риски, связанные с множеством факторов, и обеспечить безопасность детей в летний период - первостепенная задача родителей

Часто летом дети едут отдыхать в детский лагерь, в деревню к бабушкам и дедушкам, ходят купаться на реку или озеро, играть в лесу и парках, и всё это, в комплексе с высокой активностью солнца, наличием различных насекомых и временным отсутствием родительского присмотра и опеки, несёт с собой различные угрозы для здоровья и жизни детей и подростков.

** Если ваши дети отправляются на летний отдых без вас,* для них, с одной стороны, это может быть важным шагом к взрослению, а с другой стороны, если они впервые уезжают от вас, это может быть источником стресса и психоэмоционального напряжения.

** Отдых в летнем детском лагере* способствует взрослению детей и подростков, они получают возможность стать более независимыми, самостоятельными и ответственными, а временное освобождение от родительской опеки позволяет ребёнку развивать в себе чувство собственного «Я» и переходить на новую ступень своего личностного развития, то есть взрослеть.

В лагере у детей и подростков появляется возможность

приобрести ценные навыки общения, научиться работать в команде, расширить круг друзей и знакомых.

По мнению психологов, наиболее благоприятным возрастом, когда детей можно впервые отправлять в лагерь, является возраст 10-11 лет. Именно в этом возрастном периоде у подростков появляется осознанное стремление к независимости и самостоятельности. Однако это совсем не означает, что восьми- или девятилетний ребёнок не окажется готовым к такой поездке. Всё зависит от индивидуальных особенностей ваших детей.

** В период подготовки к летнему отдыху ребёнка* родителям необходимо учитывать некоторые важные аспекты, например, лучше планировать летний отдых детей и подростков, начиная с зимы или, в крайнем случае, с ранней весны, что позволяет рассмотреть множество вариантов отдыха, оценить возможности, временные и финансовые ресурсы вашей семьи.

* Необходимо как можно яснее определить, *чего ждёте от отдыха вы и ваши дети*: отдыха и развлечений, получения новых знаний, освоения нового вида деятельности, новых интересных знакомств и друзей или чего-то иного. Дети, наверняка, ждут от летних каникул новых впечатлений, открытий, приключений и новых друзей.

* *Непреренно приобщайте детей и подростков вне зависимости от их возраста к обсуждению вопроса о выборе вида и места их летнего отдыха*, и обязательно учитывайте их желания, интересы и индивидуальные особенности (характер, темперамент, способности). Личная заинтересованность ребёнка или подростка в решении данных вопросов и ощущение своей вовлечённости в процесс принятия решений увеличивают шансы на получение ими позитивного опыта от летнего отдыха.

Помните, что к самостоятельному отдыху без родителей ребёнка необходимо готовить заранее

Признаками готовности ребёнка к самостоятельному отдыху вдали от родителей являются следующие:

дети высказывают своё желание ехать отдыхать без родителей (в лагерь, к родственникам и др.),

владеют навыками самообслуживания и самостоятельны в бытовых вопросах.

Важно, чтобы даже маленький путешественник, в возрасте 6-7 лет, умел самостоятельно переодеваться, умываться, пользоваться столовыми приборами, застилать постель и следить за своей внешностью и своими вещами. Умение детей и подростков общаться, налаживать новые контакты со сверстниками и взрослыми также является необходимым условием для его готовности к самостоятельному отдыху.

Данные критерии, однако, никак не говорят о том, что необщительный или замкнутый в себе ребёнок ни с кем не подружится и не заведёт новых контактов, наоборот, поездка на летний отдых (в лагерь, к родственникам) может оказаться для таких детей началом успешного процесса социализации.

Если вы впервые отправляете своего ребёнка одного на летний отдых, то важно осознавать, что и вы сами, и ваш ребёнок вместе учитесь расставанию, однако ваша родительская задача - поддержать ребёнка в этот нелёгкий для него период

* Нередко у детей могут возникать неуверенность и страх по поводу встречи с неизвестным, дети могут переживать чувство одиночества при одной только мысли о том, что они уедут из своего дома и покинут родителей, поэтому **необходимо подготовить своего ребёнка к данному событию**. С этой целью можно рассказать ребёнку о своём опыте первой самостоятельной поездки или пребывания в лагере (если таковой опыт, конечно, имеется). Расскажите детям несколько интересных историй, покажите свои фотографии.

* Перед тем, как отправлять ребёнка впервые в лагерь, **необходимо дать ребёнку возможность попрактиковаться в самостоятельности**, например, отпустите его с ночёвкой к другу или к бабушке с дедушкой. Если вы опасаетесь, что ребёнок не найдёт общего языка со своими сверстниками, попробуйте отправить его в лагерь с одноклассником, другом или с братом (сестрой). Это позволит ребёнку чувствовать себя увереннее, убережёт его от возможных психологических неудач.

* **Обсудите со своим ребёнком или подростком основные правила поведения в лагере**, нацельте его на проявление доброжелательности в общении с другими людьми, как залога удачного взаимодействия и спокойного отдыха. Вселите в ребёнка

уверенность, что он сможет с пользой для себя провести время вдали от дома.

* За несколько дней до отъезда ребёнка на летний отдых **обязательно поговорите с ним о том, что его волнует, ответьте на все его вопросы, развейте его переживания, успокойте его.**

Несколько раз проговорите с ребёнком и объясните ему, как себя вести в различных ситуациях, а также к кому можно обращаться.

Важно заранее обсудить с детьми вопросы о том, с какими трудностями они могут столкнуться на отдыхе и какими способами можно решать ту или иную проблему. Расскажите им о том, что сначала следует попробовать самому решить проблему, а в случае затруднения решения следует обращаться за помощью к вожатым, воспитателям или другим взрослым.

* Отправляя ребёнка на летний отдых, **необходимо проинформировать** его о том, какое количество денег на его мобильном счёте, сколько стоят входящие и исходящие звонки, как часто он может выходить на связь с вами или другими людьми.

* Если ваш ребёнок летом отправляется на отдых без вас, **обязательно обеспечьте его средствами защиты от насекомых и солнечных лучей. Обсудите с ним технику безопасности поведения на воде, позаботьтесь о регулярной телефонной связи с вами,** а также проконсультируйте тех взрослых, кто будет присматривать за вашим ребёнком или подростком в летний период, сообщите им о нюансах его поведения и особенностях его растущего организма.

* **Важно, чтобы о времени отъезда к родственникам или в лагерь ребёнок знал заранее,** тогда он сможет собраться в поездку, взяв с собой необходимые вещи, пообщаться перед отъездом с друзьями или родственниками, одним словом, сможет психологически настроиться на отъезд.

* Родителям также необходимо помнить о том, что после прибытия ребёнка на новое место (в лагерь или к родственникам) **в течение первых двух-пяти дней проходит его адаптация к новому месту и коллективу.**

На этот период приходится самое большое количество звонков от детей домой с просьбами забрать их из лагеря или от родственников (особенно, если это первое самостоятельное путешествие ребёнка). В этот период родителям следует настроить ребёнка на оптимистичный лад, убедить его в том, что он может многое делать сам, потому что вырастет, и, что вы, как родители

гордитесь его самостоятельностью. Обычно где-то со второй недели пребывания в лагере или у родственников, когда дети и подростки находят друзей и начинается их активное участие в жизни лагеря, они адаптируются, и звонки домой вообще прекращаются.

* Иногда сами родители мешают детям вести спокойную самостоятельную жизнь на летнем отдыхе тем, что звонят после каждого приёма пищи с вопросом: «Что ты кушал? Всё ли ты съел?». *Родители, будьте спокойнее, перестаньте переживать, что дети останутся голодными, это мало вероятно.* Даже если в обед ребёнок отказался от котлеты, то на ужин попросит добавки, так как его растущий организм возьмёт своё.

Если ваш ребёнок категорически отказывается от предложения отдохнуть в лагере или у бабушки с дедушкой без вас, вероятно, он не готов расстаться с вами, со своими родителями, и испытывает страхи, связанные с разлукой.

Возможно, что и вы, как родители ещё не готовы отпустить своего ребёнка от себя.

**Уважаемые родители,
доверяйте своим детям и смелее
отпускайте их от себя.**

**Дети намного самостоятельнее,
чем вы о них думаете.**

**Для полноценного личностного развития детям
необходимо своевременно приобретать опыт
ответственности и самостоятельности
в принятии решений**

Составитель:
Т.А.Мещенина,
педагог-психолог
МАУ «Центр развития образования»

Отпечатано:
МАУ «Центр развития образования»

Адрес:
пр.Победы, 26-а

Телефон:
(3466) 41-07-82

Е-mail:
nvrcro@mail.ru