**Ребёнок идёт в летний лагерь. «А вдруг его там будут обижать?»… Советы специалистов, как подготовить ребёнка к летнему лагерю**

С лагерем связано много родительских тревог: вдруг будет плакать и проситься домой? Встретит дурную компанию, которая научит матерится и курить? Не найдет друзей, не поладит с воспитателями? Как подготовить детей и себя к этому событию?

Лагерь — это не только веселый отдых, но и новый опыт. В лагере дети развивают творческие способности, социальные и коммуникативные навыки. Отрываются от привычной обстановки и вынуждены проявлять больше самостоятельности. У детей формируется новый круг общения, в который входят и сверстники, и взрослые. Но чтобы отдых прошёл с пользой и оставил после себя только приятные впечатления, стоит подготовить ребенка.

**Что обсудить с ребенком:**

Психологическая подготовка к отдыху в лагере особенно важна для детей, которые идут туда впервые. Но и для ребят, уже бывавших в лагере, лишней она не будет.

**Поговорите о лагере заранее**

Расскажите ребёнку о собственном лагерном опыте, поделившись самыми приятными и забавными воспоминаниями. Если у вас нет подобного опыта, почитайте вместе книгу или посмотрите фильм на соответствующую тему. Позитивные ожидания помогут заметно снизить беспокойство о предстоящем событии, превратив его в предвкушение будущих приключений.

**Совершите виртуальную прогулку**

Вместе с ребенком изучите сайт и социальные сети учреждения, где будет проходить лагерь. Посмотрите фотографии и видео, ознакомьтесь с предлагаемой программой лагеря. Обязательно узнайте отзывы от детей, которые отдыхали в этом лагере. Так по приходу в лагерь у ребёнка не будет ощущения, что он попал в абсолютно незнакомое место.

**Попробуйте найти попутчика**

Поинтересуйтесь у знакомых с детьми, не хотят ли они ходить с вашим сыном/дочкой? Возможно, вы найдёте для ребенка «попутчика» из числа его друзей. Вместе им будет веселее и спокойнее.

**Откажитесь от гаджетов**

Объясните ребенку, что не стоит брать в лагерь любимый планшет, геймпад или дорогой смартфон. Достаточно простого телефона для связи с вами. Дорогие гаджеты могут потеряться или сломаться, да и в лагерь идут не за тем, чтобы в планшете сидеть. Договоритесь, что, когда он вернется с отдыха, снова будет пользоваться ими в привычном объеме.

**Что делать родителям?**

Помните, что вы можете предвосхитить и профилактировать некоторые моменты — от моральных переживаний до физических травм.

**Отпустить собственные страхи и опасения.**

Дети считывают эмоции родителей. Если мама сильно напрягается, тревога передается и ребенку. Он идёт в лагерь ожидая чего-то плохого. Для самоуспокоения можно взять ручку и бумагу и выписать все мысли, сомнения. Тогда тревожные картинки перестанут крутится в голове, мучая вас. Можно заранее подумать, как избежать проблем и разработать план по их решению. Пусть ребенок тоже составит список предполагаемых трудностей. Обсудите доброжелательно, что делать в каждой ситуации. Предупрежден значит вооружен.

**Не паникуйте**

Адаптация в лагере в среднем составляет два дня. Это время, которое ребёнку требуется на знакомство с новыми людьми и на то, чтобы освоиться в новой обстановке. Не паникуйте, если в эти дни вам будут приходить сообщения или звонки с просьбой забрать из лагеря. Выслушайте и успокойте ребёнка, но не торопитесь забирать домой. Ваше спокойствие и психологическая поддержка — важная составляющая успешной адаптации к лагерной жизни. Если беспокойство вас не оставляет, побеседуйте с воспитателями.

**Сходите вместе с ребёнком за покупками**

Вовлечение детей в подготовку к лагерю путем совместных покупок помогает им почувствовать сопричастность к происходящему и уверенность в себе, а также уменьшает их беспокойство

**Поговорите о том, как завести друзей**

[Умение заводить друзей - это навык, который может быть трудным](https://translated.turbopages.org/proxy_u/en-ru.ru.6d2c80c8-6675088d-b7d19884-74722d776562/https/www.parents.com/kids/development/friends/making-friends/) для некоторых детей. Разыгрывайте с ребенком различные способы завязывания бесед с детьми его возраста, так вы придадите ему уверенности в том, что он попробует это сделать. Вы также можете прочитать книги о том, как заводить друзей и ездить в лагерь: "*Как динозавры играют со своими друзьями"* Джейн Йолен, "*Маленькая одинокая Ли"* Салли Хасс и "*Заводить друзей - это искусство"* Джулии Кук - отличные книги, которые стоит прочитать.

**Научить простым фразам для типичных ситуаций общения.**

Ребенок будет чувствовать себя уверенно, если будет знать, как познакомиться, попросить что-то из вещей, обменяться контактами после смены. Это нам — взрослым — кажется, что все просто. Ребенок, когда волнуется за результат, с трудом подбирает слова.

**Дайте ребенку с собой пару любимых вещей**

Это могут быть игрушки, раскраска или книга, которую он любит читать. Так в новой обстановке он будет чувствовать себя более комфортно.

**Планируйте общение**

Заранее узнайте, в какое время в лагере дети могут позвонить родителям. Обязательно обсудите этот момент с ребёнком, чтобы в первые дни он не считал, что «злые» воспитатели не дают ему поговорить с родителями.

Отдых в лагере — одна из самых лучших возможностей здорово и с пользой провести каникулы. Следуйте этим простым советам, и ваш ребёнок отлично проведёт время. Хороших каникул!

 