

Ребенок впервые едет в лагерь. Рекомендации родителям

Оксана Рудякова, психолог, преподаватель, автор публикаций и методических пособий по психологии, город Волгоград

Важное в статье

1. Выбирать тип летнего лагеря необходимо с учетом здоровья ребенка. [Что делать, если у ребенка есть проблемы.](#)
2. Смена привычных условий может отрицательно сказаться на психологическом состоянии ребенка. [Как подготовиться к поездке](#) в лагерь.

Прежде чем купить путевку в лагерь, необходимо собрать о нем дополнительную информацию. [Вопросы](#), на которые родители должны получить ответы. Предложите родителям презентацию о российских летних оздоровительных лагерях.

С какого возраста отправлять ребенка в лагерь

Не стоит в этом вопросе ориентироваться на биологический возраст. Все индивидуально. Есть дети, которые уже с 6 лет спокойно едут в лагерь, а есть те, кому и в 13 еще рано. Следует исходить из нескольких критериев: готов ли ребенок оказаться на длительное время вдали от родителей, был ли такой опыт ранее, как он переносил поездки к родственникам, насколько ребенок тревожный, тяжело ли переживает перемены.

Если ребенок общительный, активный, самостоятельный, может сам позаботиться о себе (принять душ, почистить зубы, убрать за собой кровать), можно отправлять его в лагерь в 6–7 лет. Если застенчивый, тихоня, ему сложно влиться в новый коллектив, предпочитает исключительно домашнюю пищу, то лучше подождать до 8 лет, а то и старше. Более точно определить, готов ли ребенок поехать в лагерь, поможет [тест](#).



Важно

Детские лагеря, которые работают качественно, всегда имеют свои сайты

Какой лагерь выбрать для первой поездки

Если ребенок младшего школьного возраста и не имеет опыта длительного пребывания вдали от привычного окружения, привязан к родителям, а они к нему, то лучше остановиться на лагере дневного пребывания – при образовательных организациях, на территории города. Ребенок будет находиться здесь в течение дня, а вечером

возвращаться в привычные для него условия. Родители в этом случае смогут обсудить с ним все, что произошло за день, то есть «держать руку на пульсе».

Если выбор в пользу выездного лагеря, то для первой поездки, лучше чтобы он был недалеко от дома, куда родители смогут быстро добраться. Зачастую ребенку очень важно, чтобы к нему приехали. Если этого не происходит, он чувствует себя брошенным.

Что делать, если у ребенка есть проблемы со здоровьем

Важный момент при подготовке к летней поездке и выборе типа летнего лагеря – это фактор здоровья. Если ребенок имеет какое-нибудь хроническое заболевание (астму, пиелонефрит, аллергию и проч.), то, приобретая путевку в лагерь, нужно посоветоваться со специалистом, который оформляет путевки. Получив всю информацию о работе лагеря, проконсультироваться с лечащим врачом. При наличии даже минимального риска следует выбирать оздоровительный тип лагеря на базе санатория. Какие еще есть детские лагеря – смотрите презентацию.



Внимание

Строгие требования к справкам, анализам и медицинская проверка ребенка как в пункте отправки, так и на месте – первый признак правильной организации лагеря

С ребенком нужно провести беседу о здоровье, проинструктировать его о том, к кому он может обратиться, если у него что-то заболит. Если ребенку по каким-либо причинам необходимы какие-то лекарства, следует сообщить об этом врачу лагеря при передаче ребенка, приготовить все необходимое и вручить воспитателю или вожатому (воспитатель или вожатый может выдавать лекарства ребенку только по разрешению врача лагеря, хранить лекарства в детских комнатах запрещено).

Также необходимо предоставить вожатому или сопровождающему детей сотруднику список телефонов, по которым они смогут связаться с родителями в случае необходимости. Предупредить сотрудников лагеря о психологических и физиологических особенностях ребенка и медицинских противопоказаниях, уточнить телефоны администрации лагеря, медицинского пункта, вожатого и сопровождающего.



ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ

Вопросы о лагере, ответы на которые важно получить, прежде чем купить путевку

1. Охраняется ли территория лагеря?
2. Есть ли в лагере доктор и какова его квалификация?

3. Каковы условия проживания (где, сколько человек в комнате) и питания (пример меню)?
4. Сколько детей приходится на одного воспитателя?
5. Каков опыт вожатых, инструкторов, постоянный ли у лагеря штат, имеет ли персонал лагеря медицинские справки, санитарно-эпидемиологические заключения и разрешения на работу?
6. Где и в каких условиях будет проводиться выбранная программа отдыха?
7. Сколько времени отводится на профильные занятия?
8. Какие формы работы преобладают – беседы, лекции, тренинги, мастер-классы, интерактивные игры?
9. В чем особенности режима дня?
10. Как устроен досуг детей, какие мероприятия запланированы?

Как подготовиться к поездке

10
дней

может продолжаться период адаптации ребенка к лагерю

Смена привычных условий влияет на психологическое состояние и ребенка, и родителей. Каждая из сторон проживает свой период адаптации, привыкает к условиям жизнедеятельности вдали друг от друга. Этот период может занять от 3–5 до 10 дней. В любом случае ребенок получит определенный эмоциональный опыт. Но чтобы смягчить привыкание к новым условиям, нужно заранее его подготовить, настроить.

Сформировать у ребенка положительную установку на пребывание в лагере. Лучше всего начать подготовку за месяц до поездки. Ребенку младшего школьного возраста нужно объяснить, что ему предстоит увлекательное путешествие на две (три) недели, в котором он найдет новых друзей, научится чему-то новому, сможет проявить себя, свои таланты. Можно обсудить с ним все плюсы отдыха вдали от семьи, рассказать о запланированных мероприятиях, вызвать у него интерес. Для этого родители должны владеть информацией о лагере, в который они планируют отправить ребенка (тип, направления деятельности, место расположения, педагогический состав), заблаговременно навести справки о нем и посмотреть отзывы.

Начать собирать вещи вместе с ребенком. На этапе формирования положительной установки на пребывание в лагере целесообразно начать собирать вещи: средства личной гигиены, яркую удобную одежду, обувь. Для рюкзака (или сумки) можно сделать небольшую бирку, чтобы ребенок смог легко отличить его, в случае если у кого-то из детей будет такой же.

Вещи надо промаркировать. С одной стороны, это позволит родителям вместе с ребенком заняться общим делом. С другой, облегчит его пребывание в лагере с бытовой точки зрения (случаи, когда дети путают свои и чужие вещи, не редки). Пометки маркером

помогут сориентироваться и избежать некоторых неприятных моментов в общении. Для взрослых подобная ситуация не является эмоционально важной, но для младшего школьника она может стать причиной плохого настроения как минимум на полдня.

Рассказать о правилах. Заранее обговорить с ребенком правила и требования, которые предъявят к нему в лагере. Вставать, питаться, купаться, ложиться спать он будет по установленному распорядку. В комнате будет жить не один.

Также важно обсудить правила жизни в коллективе. Рассказать о них, используя реальные истории или сказки, – так ребенок лучше воспримет информацию. Пусть это будут примеры контрастного (позитивного и негативного) поведения. После окончания повествования надо спросить у ребенка, с чем связано то или иное поведение героев, как бы он поступил в предлагаемой ситуации. Так можно выяснить, как он относится к ябедничеству, грубости, физическому воздействию.



Внимание

Ребенок не рождается с готовностью к пребыванию в детском лагере – это комплекс способностей и умений, которые можно развить

Обговорить количество звонков и поводы для телефонных разговоров. Обязательно объясните ребенку, что будете приезжать к нему в лагерь в родительские дни, а при необходимости он всегда сможет позвонить вам (именно для этого вы даете ему с собой телефон и будете пополнять счет). Рекомендация относительно мобильного телефона дается для того, чтобы отдых ребенка не превратился в постоянное зависание в интернете.

Поделиться своим опытом. Рекомендуйте родителям рассказать ребенку о их собственном опыте пребывания в лагере, о том, чем они занимались там, чему научились, с кем подружились, что им запомнилось больше всего. Пусть покажут свои фотографии того времени. Предупредите родителей: ни в коем случае нельзя проецировать свой опыт (особенно если были негативные моменты) на ребенка, важно оставаться объективными.

Дать понять ребенку, что взрослым интересно узнать, какой опыт он получит. Посоветуйте родителям заблаговременно договориться с ним о своеобразном отчете о пребывании в лагере: это могут быть рисунки, например альбом увлекательных событий, или фотографии, например фотосессия «Летнее путешествие!». Так он запечатлеет события, которые доставили ему удовольствие, были интересными и запоминающимися. А родители в следующий раз смогут использовать этот материал в качестве побудительного мотива к новому путешествию.



ДЛЯ СПРАВКИ

Примерный перечень вещей, которые ребенок должен взять с собой в лагерь

1. Несколько смен нательного белья – носки, колготки, майки, трусы.
2. Удобная обувь для жары и прохладной погоды – туфли, ботинки.
3. Комнатные тапочки.
4. Спортивная обувь – кроссовки, ботсы, кеды.
5. Свитер, куртка – на случай холодной, дождливой погоды, выхода в лес.
6. Спортивные костюмы – короткий и длинный.
7. Купальный костюм – купальник или плавки, а также – шапочка для купания, очки для плавания, шлепанцы (вьетнамки).
8. Брюки – простые и джинсы.
9. Шорты, юбки, платья, футболки.
10. Нарядная одежда для праздников и дискотек.
11. Головные уборы от солнца – бейсболка, платок, панамы, бандана.
12. Зубная щетка, паста, мыло, мочалка, расческа, пустые пакеты (для грязных вещей, в лес, в бассейн).
13. Мазь от летающих и кровососущих насекомых (мошек, комаров).
14. Комплект для сна – только если ребенок дома пользуется пижамой.

Готов ли ребенок к пребыванию в лагере?

Прочитайте утверждения. Если вы согласны с утверждением, поставьте плюс в графе «да». Если нет – минус в графе «нет».

| Утверждение | Да | Нет |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|-----|
| 1. Хочет поехать в детский оздоровительный лагерь | | |
| 2. Ребенка привлекает то, что он в лагере много узнает и там ему будет интересно проводить время | | |
| 3. Может заниматься самостоятельно каким-либо делом, требующим сосредоточенности в течение 30 минут, например собирать конструктор | | |
| 4. В присутствии незнакомых людей нисколько не стесняется | | |
| 5. Умеет связно рассказать о себе и своей семье в пяти-шести предложениях | | |
| 6. Может рассказать наизусть несколько стихотворений, спеть несколько песен | | |
| 7. Умеет внимательно слушать то, что ему говорят взрослые | | |
| 8. Привередлив в еде | | |
| 9. Умеет самостоятельно выполнять простые гигиенические процедуры | | |
| 10. Может с легкостью обходиться без телевизора и компьютера | | |
| 11. Есть опыт отдельного проживания от родителей (хотя бы в течение нескольких дней) | | |
| 12. Любит мастерить своими руками | | |
| 13. Сильно расстроится из-за укуса комара или царапины, разбитой коленки | | |
| 14. Сможет делить комнату с двумя-тремя детьми | | |
| 15. Умеет самостоятельно находить себе интересные занятия | | |
| 16. Понимает шутки | | |
| 17. Зависим от мобильного телефона | | |
| 18. Понимает и точно выполняет словесные инструкции | | |

Обработка результатов

За каждый положительный ответ поставьте 1 балл. Суммируйте общее количество баллов.

14–16 баллов – можно считать, что ребенок вполне готов к тому, чтобы ехать в детский оздоровительный лагерь. Возможные трудности если и возникнут, будут легко преодолимы.

10–13 баллов – возможно, вы на правильном пути. Ваш ребенок многое умеет и почти готов к пребыванию в детском оздоровительном лагере. Содержание вопросов, на которые вы ответили отрицанием, подскажет вам точки приложения дальнейших усилий для подготовки ребенка к пребыванию в лагере.

9 и меньше – почитайте специальную литературу, постарайтесь уделять больше времени занятиям с ребенком и обратите особое внимание на то, чего он не умеет или без чего пока не может обходиться. Вероятнее всего, поездку в лагерь лучше отложить.