

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ АДАПТАЦИЯ ПОДРОСТКА В МОЛОДЕЖНОМ ЛАГЕРЕ ОТДЫХА.

К моменту, когда ваш ребенок ворвется в дом с криками: "Ура! Каникулы!", неплохо бы определиться с тем, что он будет делать летом.

Психологи считают, что если ребенку исполнилось 7–9 лет, он здоров телом и душой, значит, отдых со сверстниками отдельно от родителей ему просто необходим. Ваш ребёнок вырастет, ему нужно "избавляться от пуповины", и молодежный лагерь отдыха в этом случае – прекрасная прививка самостоятельности.

Прежде чем принять решение о покупке путевки в лагерь, посмотрите на своего ребенка беспристрастно. Конечно, он у вас самый лучший, самый замечательный! А какой еще? Самостоятельный – несамостоятельный, инициативный заводит или робкий тихоня, аккуратист или горячая «сорвиголова». Были у него в жизни ситуации, когда он находился долго один без родителей, сможет ли постоять за себя, легко ли сходится со сверстниками, умеет ли следить за чистотой своего тела и одежды. Все это немаловажно!

А проблемы летних оздоровительных лагерей остались всё теми же. Здесь и младшие, и старшие школьники, и их родители чаще всего сталкиваются с одними и теми же переживаниями, с вопросами адаптации ребёнка в лагере.

Безусловно, поначалу ему придется испытать некоторый стресс. После прибытия ребенка в лагерь, в течение 2–5 дней идет адаптация ребенка к новому месту и коллективу. На этот период приходится самое большое количество звонков домой, с просьбами забрать ребенка из лагеря (особенно – если это первое самостоятельное путешествие ребенка).

Психологи рекомендуют родителям не поддаваться унынию ребенка, и постараться настроить его на оптимистичный лад, убедить в том, что он уже взрослый, и родители гордятся его самостоятельностью.

Обычно со второй недели пребывания в лагере, когда ребенок обзаводится друзьями, начинает активно участвовать в лагерной жизни, звонки домой вообще прекращаются. Очень важно, заранее предупредить ребенка, с чем он может столкнуться и какими способами он может решать ту или иную проблему.

Подчеркну, сначала он должен попробовать сам решить и только потом обращаться за помощью к вожатым или родителям. То, что мобильная связь сейчас доступна – это здорово. Но многие современные дети настолько привыкли по любому пустяку звонить родителям, что нередко звонки от девочек к мамам – какое платье надеть на дискотеку.

Отправляя ребенка необходимо просветить его о том, сколько денег на его мобильном счету, сколько стоит исходящий звонок, как часто он должен выходить на связь. Бывает, что сами родители мешают детям вести нормальную лагерную жизнь. Как будет чувствовать себя ребенок, которому мама звонит после каждого приема пищи с вопросами, что и как он съел? Не стоит переживать, что дети останутся голодными – такого практически не бывает, если на обед мальчик отказался от котлеты, то на ужин попросит добавку каши.

Самой большой проблемой представляется адаптация к новому коллективу. Что говорить о детях, если даже взрослые люди, приходящие на новое место работы, или едущие отдыхать с незнакомой компанией думают, о том, как сложатся взаимоотношения с новыми людьми.

По мнению учёных, каждый человек со свойственным ему типом живёт в своём «стрессовом фоне» социальной среды, проявляя избирательную чувствительность к различного рода влияниям и определённо реагируя на них. Симптомами дезадаптации могут быть агрессия к людям и вещам, чрезмерная подвижность, постоянные фантазии, чувство собственной неполноценности. Упрямство, неадекватные страхи, сверхчувствительность, неспособность сосредоточиться, неуверенность в принятии каких-либо, даже несложных, решений, повышенная возбудимость и конфликтность, частые эмоциональные расстройства, чувство своего отличия от других, лживость, заметная уединённость, чрезмерная угрюмость и недовольство.

Памятка для родителей.

Симптомы дезадаптации у ребёнка могут проявляться ещё до прибытия его в лагерь, кстати, это часто связано с тревогой, страхами и опасениями самих родителей при отправлении своего чада в лагерь. Первый раз всегда всё сложно, неизвестность пугает практически во всех начинаниях, так как одна из базовых потребностей человека – потребность в безопасности. Безусловно, что касается безопасности наших детей, это ещё больше тревожит нас, родителей.

Поэтому, невзирая на возраст ребёнка, мамы и папы должны поговорить с ним, выяснить, что его волнует, есть ли вообще желание ехать в лагерь, так как личный мотив – важный момент в решении такого вопроса, ведь именно он является психологической подготовкой к новым условиям. Если ребёнок уже слышал от других детей, что такое лагерь и что там много интересного, то у него, возможно, уже создана позитивная мотивация на отъезд, и тогда родителям не нужно переживать, всё постепенно сложится хорошо, надо только поддержать в ребёнке этот положительный заряд.

Если у ребёнка такой информации нет и он чувствует вашу тревогу, тогда ему будет трудно адаптироваться в новых условиях. Как ни парадоксально, но тревогой родителей «заражаются» практически все дети (особенно начальной школы). Поэтому чем спокойнее родители будут реагировать на его отъезд, тем легче ребёнок воспримет разлуку и новые условия в лагере.

Родителям необходимо как можно больше собрать информации о лагере: где находится, какие условия, кто будет воспитателем, какие развлечения есть в лагере, когда можно приезжать к ребёнку и т.п. Тогда тревога уляжется и надо помочь создать интерес у ребёнка к новым знакомствам, увлечениям и т.д.

И, конечно же, один ребёнок в лагере не будет, с ним будут взрослые (специалисты), которые несут ответственность за наших детей. Также в лагерях предусмотрены все условия для жизни и здоровья детей: питание, медицинская помощь, охрана, досуг и многое другое. Кроме того, лагерь – это ещё и взросление ребёнка, «проба» самостоятельности, поэтому он окрепнет не только физически и эмоционально, но станет более самостоятельным и ещё больше оценит заботу родителей о нём.

Научите его отдыхать.

Некоторые родители не отправляют детей в лагерь по принципиальным соображениям: понаберется там неизвестно чего, свяжется неизвестно с кем, кормят наверняка ужасно, дисциплина и коллективизм – не поймешь, то ли армия, то ли тюрьма. В общем, лучше пусть от греха подальше на даче поскушает. Там тоже воздух свежий.

Другие родители, наоборот, отправляют – да еще как! По профсоюзной путевке со скидкой, на все три смены, чтобы под ногами не мешался. Ребенок накормлен, присмотрен, медики за ним следят – чего еще надо? Зато родители могут и поработать спокойно, и отдохнуть.

Эти две, казалось бы, противоположные позиции на самом деле имеют общий изъян. В них ни слова не сказано о том, чем ребенок будет заниматься – на даче ли, в лагере.

Правильно отдыхать – это большое искусство, которому можно и нужно учиться. Если ваш ребенок отправится в интересный лагерь, можно считать, что ему повезло: он получит не опыт долгого и утомительного безделья, какое обычно царит на курортах, а бесценные уроки активного отдыха.

Но, предположим, по каким-то причинам вы все же не можете отправить ваше чадо в лагерь с насыщенной культурной программой. Тогда забота о его лагерном досуге и ярких впечатлениях ложится на ваши плечи. Нет, это не значит, что вам нужно срочно бросить работу и отправиться в лагерь в качестве вожатой. Но ребенок может получить от вас соответствующий инструктаж о том, как можно интересно проводить свободное время в скучном лагере. И тогда у него появится шанс самому стать организатором незабываемого досуга.

Научите его интеллектуальным играм, дайте идею поставить небольшой "домашний" спектакль, организовать шоу мод или карнавал. Наверняка вожатые поддержат такие начинания при условии, что дети пообещают все делать сами.

Так что азы развлекательной науки пригодятся в обычном лагере.

Если ребенок просит забрать его из лагеря

Поездка вашего ребенка в лагерь – это не просто несколько недель свободы от него, а серьезное воспитательное мероприятие. Поэтому наша святая обязанность наблюдать за его пребыванием там: все ли в порядке, доволен ли он своей новой жизнью?

Оторвавшись от родителей (особенно в первый раз), ребенок не должен испытывать отрицательных эмоций. Впрочем, может возникнуть и ситуация, когда ребенок окажется не готов к такому испытанию.

Первый раз лучше отправлять ребенка в лагерь недалеко от дома, или хотя бы в нашей стране, а не за рубежом, откуда забрать его будет гораздо труднее, да и дороже.

Советы детского психолога:

- Если вы решили отправить ребенка в лагерь, то необходимо подготовить его к возможным проблемам и заранее вместе поискать пути их решения. Хорошо, если в первый раз ребенок отправится не один, а с приятелем, – вместе легче освоиться в незнакомой обстановке.
- Даже в самом хорошем лагере дети будут скучать по дому, поэтому нужно дать им с собой любимую игрушку, интересные книги. Как можно чаще пишите им письма, приезжайте каждые выходные. Если вдруг ребенок стал непривычно тихим и замкнутым, поговорите с вожатым, врачом, выясните причины такого настроения.
- Что делать, если малыш просит забрать его из "этого ужасного места"? Не поддавайтесь соблазну немедленно ехать "спасать" дитя, а взвешенно подойдите к решению проблемы. Выясните, что ему там не нравится (плохая компания, строгие вожатые, невкусная еда). Но уж если решились забрать его до окончания смены, приезжайте и увозите, но не поселяйтесь рядом – не пытайтесь решать за ребенка его проблемы.
- Собирая ребенка в лагерь, позаботьтесь об одежде – купите то, что носят его ровесники. В этом возрасте одежда играет роль своеобразного сигнала: "свой" – "чужой", поэтому подростку так важно быть одетым не просто удобно, но и психологически комфортно. Если у сына или дочери нестандартная фигура – тем более следует позаботиться о модном "прикиде", подобрать вещи стильные, скрывающие недостатки телосложения.

Kurtna Noortelaager