

МАЛЕНЬКИЙ ПУТЕШЕСТВЕННИК

Скоро начнутся каникулы, и некоторые из вас впервые отправят детей отдыхать самостоятельно. Как подготовить ребёнка к поездке без родителей? Что сказать на прощание?

Вот рекомендации детских психологов ЕКАТЕРИНЫ КАШИРСКОЙ и ЮЛИИ СИНАРЕВОЙ.

Чего может бояться ребёнок

Прежде всего, страх – это недостаток информации: ребёнок не знает, как ему вести себя в той или иной ситуации. Обычные опасения ребёнка, который впервые собирается в турпоездку или летний лагерь, – это страх потеряться, не поладить с незнакомыми взрослыми или детьми, не так, как следует, потратить деньги или заболеть чем-нибудь. На глубинном уровне – это забота о собственной безопасности.

Есть ещё и отягчающие обстоятельства: если вы отправляете ребёнка в лагерь в тот момент, когда в семье появился младенец, умерла бабушка или родители находятся в предразводном состоянии, ребёнок может чувствовать, что от него "избавляются", и тогда у него появляется тревога за то, что может случиться без него дома.

Чего могут бояться родители

У родителей информации о предстоящей поездке больше, но, к сожалению, в основном негативной. Они боятся, что ребёнок окажется "не в той компании", потеряет или испортит свои вещи, ему будет грустно без домашней обстановки, его будут подвергать строгим дисциплинарным взысканиям и т. д. Всё это не только нормальное беспокойство за жизнь и здоровье ребёнка, но и подсознательное желание родителей быть нужными и незаменимыми, и самыми лучшими. Иногда родители беспокоятся ещё и за то, что ребёнку может понравиться быть одному, без их поддержки и опеки.

Ещё одно опасение взрослых: а чем они, собственно, будут заполнять своё время, если ребёнка (и всех привычных забот) не будет рядом?

Как подготовить ребёнка

- Заранее узнайте: чем ребёнок будет занят в поездке, кто из знакомых взрослых и детей будет рядом, в каких ситуациях ему придётся оказаться впервые

(например, дорога, таможенный контроль, самостоятельный выбор блюд, посещение музея, покупка сувениров, упаковывание вещей и т. д.). Тогда вместо белых (или чёрных) пятен на вашей картине появляются реальные события, которые можно подробно обсудить или даже отрепетировать в игровой форме. Это придаёт уверенности и вам, и ребёнку.

- Соберите вещи вместе с ребёнком, чтобы он сам мог решать, что он хотел бы надевать и как выглядеть, сколько пар обуви, носков или белья ему может потребоваться.

- Очень важно, чтобы он действительно усвоил ваши советы. Наверняка он запомнит вступительную фразу, с которой вы начнёте разговор, и то, как вы его завершите. Так устроена память. Расскажите, что вы полностью доверяете ему. Обязательно поговорите с ребёнком о том, что хорошего его ждёт в этой поездке, настройте его на позитивную волну. Если он отправится в путь в приятном предвкушении, то его главными эмоциями будут любопытство, интерес, удовольствие.

- Посоветуйте ему сразу же обзавестись друзьями. С ними ребёнок быстрее ощутит желаемый комфорт и защищённость. Главное - напомнить ему, что каждый ребёнок в его группе чувствует то же, что и он. Поэтому любой из понравившихся ему детей будет только рад возможности подружиться с ним.

- Вы можете представить поездку как возможность стать более самостоятельным и взрослым. Конечно, дети все разные, но есть периоды, когда практически любой из них начинает настаивать на своей независимости (3, 7, 11 лет, не говоря уже о подростковом возрасте). Воспользуйтесь этим и расскажите, сколь многому он сможет научиться за время отъезда, как будет гордиться собой потом.

- Позавидуйте его поездке. Ведь мы, взрослые, и правда, порой чувствуем себя слишком занятыми, чтобы позволить себе месячный отпуск. Попросите его привезти для вас побольше фотографий. Пусть он чувствует себя везунчиком.

Как сохранить впечатления

Предложите ему какой-нибудь способ сохранения впечатлений. Младшие дети могут вести дневник в рисунках. Зарисовывая свои впечатления "для мамы с папой", ребёнок будет одновременно развивать своё наглядно-образное мышление, зрительно-моторную координацию, концентрацию внимания. Лучшего упражнения летом и не придумаешь. А когда потом вы вместе по этим рисункам будете слушать рассказы вашего ребёнка, то это ещё больше будет

способствовать развитию основных психических функций - памяти, речи, мышления.

Старшие дети вполне могут вести записи, главное, придумать так, чтобы им не было скучно. Одному можно предложить записывать самое интересное в форме сценария, сериала, детектива (зависит от того, как развернутся события на отдыхе). Другому будет важно изложить какие-то свои эмоциональные впечатления, описать конфликтные ситуации, разобраться в мотивах и найти выход. Кому-то близок жанр путевых заметок, которые потом можно будет дополнить иллюстрациями и выдержками из книг по истории или искусству. В общем, простор для фантазии огромный, главное - чтобы ребёнок знал, что вам действительно интересно, что с ним происходит, что он думает и чувствует.

Как справляться с проблемами

Один из самых важных вопросов для обсуждения с ребёнком накануне поездки - его здоровье. Даже самые коммуникабельные дети могут бояться подойти к воспитателю или руководителю с какой-то проблемой. Деликатных вопросов, особенно в новом климате и при употреблении непривычной пищи, как вы понимаете, может возникнуть множество. Поэтому младшим детям нужно настойчиво посоветовать сразу же обратиться к медсестре или к руководителю. При этом хорошо бы напомнить малышу, что он уже попадал в аналогичные ситуации ("помнишь, когда у тебя заболел животик в школе...", "помнишь, когда ты проснулся ночью, потому что кашлял..."), чтобы он мог наглядно себе представить, в каких случаях вы советуете ему обращаться за помощью. Такие примеры останутся в эмоциональной памяти ребёнка, в отличие от общего "если у тебя что-то заболит". Старшим детям можно дать с собой некоторые простые лекарства. Можно объяснить ребёнку, что, например, при порезах необходимо обработать ранку антисептиком, чтобы не было заражения. Тогда даже в отсутствие взрослого он сможет сам справиться с такими ситуациями. Или помочь приятелю.

И это ещё один важный пункт разговора с ребёнком. Скажите ребёнку, что если он увидел своего приятеля или подругу заплаканным или огорчённым, то всегда лучше поинтересоваться, не нужно ли чем-то помочь или самому придумать и предложить развлечение. Возможно, другой ребёнок просто соскучился по родителям, или его обидели товарищи, или просто у него плохое настроение.

Не забудьте упомянуть, что, если его предложение (например, пойти вместе поиграть) не было воспринято с восторгом, это не повод обижаться, а тем более злиться. Дети часто думают, что если они проявили участие в ком-то, то им

должны ответить взаимностью. (Даже у взрослых такое эмоциональное заблуждение часто приводит к конфликтам.)

Если ваш ребёнок хорошо владеет каким-то навыком, дайте ему возможность научить тех, кто умеет меньше или просто младше по возрасту. Тут важно объяснить, что ничего нет неловкого в том, чтобы спросить кого-то: "Тебе показать, как это делать?", как нет ничего страшного, если в качестве "обучаемого" окажешься ты сам.

Только без паники

Необходимо создать ребёнку ощущение надёжного "тыла", заверить его, что в любой момент он сможет связаться с вами. Для этого можно дать ему с собой мобильный телефон с достаточным балансом для междугородних переговоров. Позаботьтесь о том, чтобы у ребёнка были записаны все ваши координаты, включая адрес электронной почты. Обговорите также оптимально удобное время для звонков.

Как же быть, например, если ребёнок звонит из летнего лагеря с какой-то жалобой или обидой? Это сложный вопрос. Не зная ситуации, практически невозможно решить проблему на расстоянии, даже если вы уверены, что ваш ребёнок жалуется справедливо. Половину ответа подскажет вам родительское чутьё: важно понять, чем вызван звонок - привычкой пожаловаться сильному, который сейчас придёт и во всем разберётся, или действительным затруднением, для разрешения которого нужен ваш совет.

В первом случае просто успокойте ребенка и скажите, что, на ваш взгляд, он вполне способен справиться самостоятельно, что вы ему доверяете и уверены, что ничего несправедливого или умышленно злого он не сделает. Во втором случае попытайтесь напомнить ребёнку какую-то аналогичную ситуацию в прошлом, которая была успешно решена. Тогда он будет лучше представлять себе, что ему делать и на какую модель поведения ориентироваться. Не забывайте при этом, что внутренняя логика мышления у детей отличается от взрослой, и поэтому наши представления о том, как надо действовать и как себя вести в различных ситуациях, отличаются от того, как видит мир ребёнок.

Главное, не перекладывайте на сына или дочь вашу тревожность, он должен уехать с твёрдой уверенностью, что если он с чем-то и не сможет справиться, у него всегда есть возможности (описанные выше) получить помощь.