Рекомендации родителям «Как подготовить ребенка к разлуке перед отъездом в санаторий-лагерь»

Итак, вы решили отправить **ребенка одного в санаторий**  - выдержит ли он испытание **разлукой**? Сможет ли найти общий язык со сверстниками, не обидят ли его старшие? Не будет ли он скучать по **родителям**? А, может быть, станет плохо себя вести?

Если ваш **ребенок** уже оставался дома один, проводил каникулы у бабушки или других родственников, то **подготовка** к поездке будет для вас не настолько сложна.

Постарайтесь провести правильную **подготовку**

1. Помогая **ребенку подготовиться к отъезду**, не идеализируйте **санаторное лечение**. У **ребенка** должна сложиться реальная, а не фантастическая картина пребывания там. Важно, чтобы с самого начала **ребенок знал**, что там ему придется жить по новым законам: просыпаться и ложится в одно и то же время, убирать свои вещи и застилась постель самостоятельно, слушаться взрослого и жить по распорядку. Жить в со сверстниками. Маму и папу на время заменят воспитители, а **родители** не смогут приезжать. Но и пугать страшилками **ребенка тоже не стоит**.

2. Позаботьтесь о способе досуга **ребенка сами и заранее**: положите в рюкзак альбом, раскраску, любимую игру или игрушку, книгу, футбольный мяч.

3. Не говорите **ребенку**, как сильно вам будет его не хватать и что вы уже считаете дни до его возвращения. Вы рискуете вызвать у него чувство вины и уничтожить всякое желание ехать или внушите тревожность **перед отправлением в санаторий**.

4. Не нужно также **переоценивать то**, что почти каждый **ребенок в лагере/ санатории скучает по родителям** – это редко бывает сильнее, чем положительные эмоции от самостоятельного отдыха. Первые дни в санатории бывают трудными для малыша. Но обычно уже через несколько дней тоска проходит

5. Заинтересуйте и проинформируйте **ребенка**. Можно рассказать о том, как вы в детстве ездили в санаторий, что вам там понравилось. Хорошо, если у вас остались фотографии **санатория**, либо можно взять фото у знакомых, дети которых недавно ездили в лагерь, найти фото в Интернете. В этой беседе мама и папа должны выступать не только в роли рассказчика, но и слушателя. Важно понять, что чувствует ваш **ребенок**, есть ли у него какие-то опасения и тревоги, как он себе представляет этот отдых.

6. **Подготавливая ребенка к поездке**, **родителям** нужно поддерживать позитивный настрой **ребенка**,выражать свое доверие и одобрение: «Я верю, что все будет замечательно. Ты справишься со всеми трудностями и волнениями. Мы всегда придем тебе на помощь, если понадобится». Кстати, дома можно проговорить или проиграть, что нужно делать в определенных стрессовых ситуациях. Например, что нужно делать, если у малыша что-то заболит в санатории. Конечно, обратиться к воспитателю или врачу, а не терпеть.

7. **Отъезд не должен***«накладываться»*на стрессовые ситуации в семье: развод **родителей**, смерть близких, появление нового члена семьи. В этих ситуациях отправлять в санаторий  **ребенка** можно только в том случае, если он очень сильно этого хочет. Иначе у него может сложиться впечатление, что от него просто хотят избавиться.

8. Порой бывает так, что не столько малыш боится временного расставания с **родителями**, сколько они сами. Маленькие дети склонны подражать **родителям и перенимать их волнения**. В последние дни **перед отъездом** в доме необходимо поддерживать веселую атмосферу, чтобы помочь **ребенку** справиться с его собственными сомнениями и опасениями.

Да и само расставание должно пройти на радостной ноте, ни в коем случае не слезно.

9. Развивайте навыки самостоятельности. **Ребенок должен знать**, что сам будет застилать кровать, складывать свои вещи, выбирать одежду и заботиться о порядке в комнате. Чтобы хорошо справляться со всеми этими обязанностями, ему стоит потренироваться, если есть еще время **перед выездом**. Вы можете, например, организовать день самостоятельности в один из выходных. Попросите **ребенка**, чтобы он сам выбрал для себя одежду, упаковал рюкзак и не забыл убрать кровать. Похвалите его за хорошо выполненное задание. А если вдруг что–то не получится, не делайте замечаний вроде: «Ведь в лагере ты сам должен будешь стелить кровать, убираться». Скажите лучше: «Ты со всем справишься».

10. Помогите **ребенку** довериться воспитателю. **Ребенок должен знать**, что воспитатель — это человек, который заботится о его благополучии в отсутствие **родителей** и его нужно слушаться. Объясните малышу, что в ситуации, когда он будет нуждаться в помощи и поддержке, всегда может рассчитывать на воспитателя. Тогда **ребенок** будет чувствовать себя гораздо увереннее.

11. Привлеките **ребенка к сбору багажа**. **Ребенок** должен участвовать в **подготовке**, знать, какие вещи есть у него в рюкзаке и зачем они нужны.

12. Совершите совместные покупки. **Подготовьте с ребенком список вещей**, которые он должен взять в поездку. Предложите, чтобы малыш сам подумал о том, что ему будет нужно. Если каких–то вещей дома не обнаружится, отправляйтесь за покупками вместе с малышом. Это поможет **ребенку** зафиксировать в памяти, что нужно брать с собой в поездку и в какой ситуации этим следует воспользоваться.

13. Подберите одежду и обувь. Стоит положить побольше трусов, носков, так как они часто теряются. Приготовьте удобную одежду из хлопка. В ней малыш будет меньше потеть. Обувь должна быть удобной. Кроме

14. Любую информацию о здоровье **ребенка — о том**, есть ли у него хронические заболевания, что вызывает аллергические реакции, какие он принимает лекарства, а какие принимать не может, ограничения по здоровью, исключающие участие в некоторых занятиях, носит ли он очки и тому подобное — необходимо записать в специальной карте.

15. Забирать ли **ребенка из санатория**, если он хочет вернуться домой? Прежде чем решать, выясните причину. Такие ситуации случаются довольно часто, но к ним нужно подходить рассудительно. Для начала следует выяснить, почему малыш плачет: от того, что ему тяжело дается **разлука**, или же от того, что он чувствует себя в санатории некомфортно. Самые трудные — первые три дня. **Ребенок** в это время грустит больше всего. **Родителям** нужно постоянно быть на связи с воспитателем. Если воспитатель не видит опасений в поведении **ребенка** — он участвует в занятиях, хорошо кушает, — беспокоиться не стоит; поводом для плача, скорее всего, является стресс, связанный с **разлукой**. Это вполне естественно. Стоит по телефону поддержать малыша, успокоить. Но если из рассказа воспитателя следует, что **ребенок плачет весь день**, наотрез отказывается от еды, не хочет играть с другими детьми, стоит навестить чадо и принять решение о том, оставить его или забрать домой. К счастью, в большинстве случаев этот первый кризис быстро проходит.