

Время с пользой

# Отдых отдыху рознь

Мнения родителей и детей о правильных каникулах могут отличаться



Из архива «ММ». Дмитрий Рухмагёв

**Каждый год папы и мамы лихорадочно перебирают варианты занятий для своих дочерей и сыновей. Ведь нельзя, чтобы летом они просто лежали на диване, сидели за компьютером и проводили время в праздности. Лагерь, море, садовый участок, на деревню к бабушке – увы, мы редко радуем детей разнообразием...**

– Лучший отдых тот, что несёт положительные эмоции и запоминающиеся события, – отмечает кандидат психологических наук, детский и семейный психолог Ульяна Зинова. – Во время каникул ребёнок должен питаться ими, набраться сил к следующему учебному году. Это могут быть путешествия, посещение тех мест, которые в течение года недоступны по разным причинам. Не нужно стремиться отправить ребёнка подальше и на как можно больший срок. Может быть, это самое подходящее время для общения с родителями? И пора уже уделить внимание своему чаду по максимуму, впрямь?

## В лагерь!

Самый простой и стандартный вариант детского отдыха – лагерь. Многим мальчишкам и девчонкам

нравятся командные развлечения, квесты, которые стали модными в лагерях. Руководство баз отдыха, вожатые и воспитатели зачастую учитывают интересы современных детей и стараются сделать их жизнь достаточно разносторонней. Если ребёнок сам хочет в лагерь, это здорово.

– Родителям следует понимать, что ребёнок в отряде не один, – напоминает Ульяна Александровна. – И только ему одному внимание там уделять не будут. Его интересы не могут быть удовлетворены на 100 процентов. Что-то ему придётся выполнять вместе с отрядом, не всегда желая этого. Но следует сдерживать себя и звонить воспитателю или вожатой только по делу. Помните, что в отряде около тридцати детей. Если все родители начнут звонить и спрашивать, как их ребёнок, то работать будет просто некогда.

Случается, что ребёнку становится в лагере грустно. По крайней мере, таким он встречает пап и мам, которые приехали его проведать. Может проситься домой, плакать. Хорошо бы, как советуют специалисты, выяснить причину недовольства. Не все её раскрывают. Особенно если это связано с тем, что обижают в отряде. Стоит прояснить ситуацию у вожатого или воспитателя.

– В этом случае как раз нужно,

необходимо тревожить взрослых, которым поручили ваших детей, – говорит Ульяна Зинова. – И если ребёнок настаивает, просит забрать домой, то стоит это сделать хотя бы на один день. Сейчас такое разрешается. В спокойной обстановке всё выясните, обсудите. Если захочет вернуться, возвращайте. Если нет, то лучше оставить его дома, не мучить. Я до сих пор с дрожью вспоминаю, как одна мама тащила мальчишку в лагерь. У него практически истерика, а она ему твердит: «Тебе надо отдохнуть!» Всё-таки есть дети абсолютно не лагерные. Нам кажется, что он там отдохнёт, а для ребёнка это стрессовая ситуация, после которой его надо будет полгода реабилитировать, заниматься психологическим восстановлением. Не всем детям показан лагерь – это точно.

С другой стороны, база отдыха может стать своего рода воспитанием коммуникативных качеств. К примеру, одна мама так приучала к общению свою дочку с семи лет. Сначала возила её на пару дней, а в 14 лет девочка уже оставалась на всю смену. Для неё перестало быть проблемой общение, вхождение в новую компанию.

– И всё-таки я противник насильного отправления в лагерь, – отмечает психолог. – Это место, куда ребёнок едет без родителей. Он не чувствует поддержки и заботы. У

него нет базового доверия, защиты. Там абсолютно чужие люди. Нужно очень быстро адаптироваться, вливаться в коллектив, находить общий язык. Если ребёнок один в семье, ему трудно находиться всё время в окружении других детей, обходиться без места, где он может уединиться. Таким домашним деткам очень сложно находиться в лагере. Может быть, они получат важные уроки общения. А может быть, у ребёнка появится ощущение, что мама с папой бросили его. Отправили в лагерь или ещё куда-то, потому что не нужен. Причём, неважно, в каком возрасте это случилось. Если вы не даёте ребёнку выбора, не слушаете его, то может появиться эта самая страшная и опасная установка – «я не нужен». Она может сработать бессознательно, и неизвестно, как это потом отразится на отношениях.

Не надо излишней категоричности. Попробуйте уговорить ребёнка. Предложить посмотреть, как там будет, в этом лагере. Может, ещё и понравится. Если нет, заберём. Будет хорошо, останешься на всю смену. В этом случае ребёнок чувствует поддержку, возможность вернуться в безопасное место. И не надо его обманывать. Если звонит, плачет и просит забрать, приезжайте, забирайте. Не подрывайте его доверие.

## Скучное море

Нередко родители решают провести отпуск на море. И, конечно, берут с собой детей. Ведь у них каникулы, а море – это лучший отдых. Увы, не всем мальчишкам и девчонкам так кажется. Им скучно лежать на пляже.

– Следует находить занятия для ребёнка и на море, – поясняет психолог. – Ему необходимы компания, занятия по интересам, то, от чего он будет получать удовольствие. Ребёнку, в конце концов, ведь может быть скучно везде: и на море, и дома. Дело не в месте пребывания, а в эмоциях. Экспериментируйте. Кому-то нравится больше ходить по улицам новых городов, другим – просто посидеть в кино. А третьим – например, оказаться в лесу. У меня был такой случай. Девочка с мамой пять стран объездила, но ей это не очень запомнилось. А вот когда они в лесу увидели маленьких кабанчиков, была буря положительных эмоций. Это оказалось для девочки самым радостным и незабываемым впечатлением.

Нередко дети перед поездкой просят купить им новые вещи. А в ходе поездок настаивают на приобретении чего-либо дорогого, что родителям кажется ерундой. Они задумываются при этом: может, для сына или дочери это очень важно

и надо пойти навстречу? Может, и надо. Только задумайтесь, точно ли вы можете себе это позволить. Если ребёнок требует то, что вы не можете купить, значит, он вами манипулирует. Он у вас на пьедестале, и вы потакаете его интересам в ущерб себе и другим членам семьи.

– Спокойно объясняйте, что есть бюджет, и поездка рассчитана на определённую сумму, – рекомендует Ульяна Зинова. – Я сторонник такого взгляда: папа и мама – центральные фигуры в семье. Дети могут высказать своё мнение, желание, но решение принимают родители. Хотя, конечно, интересы ребёнка надо учитывать. Важно, чтобы комфортно было всем.

Некоторые дети всегда находят предлог, чтобы не заниматься домашними делами. То они устают в школе, то у них каникулы, на которых положено отдыхать. Это не причина, заверяют специалисты. Своё жильё надо поддерживать в чистоте вне зависимости от того, отдыхаем мы или работаем. Конечно, без фанатизма. Освободившийся от уроков ребёнок не должен с утра до вечера мыть, готовить, гладить и убирать, но принимать участие в домашних делах обязан.

## Летнее чтение

– Одна из больших ошибок родителей во время каникул – предостережение ребёнка самому себе, – подчёркивает Ульяна Зинова. – Все работают, это понятно. Но ребёнок, увы, может провести каникулы, сидя за компьютером или лёжа на диване с телефоном. А ведь необходимо напитать его эмоциями. Он и так весь год просидел в школе. И летом опять сидит. Необходимо выводить его куда-то, заставлять и себя ходить на различные мероприятия, гулять. Попрыгать на батутах, например. Хорошо, если есть загородная дача, сад. Ребёнку необходима смена деятельности. Это лучший отдых. Ребёнок должен двигаться.

Читать многим школьникам приходится не только по собственному желанию. Зачастую они получают на лето длинный список обязательной литературы. А иногда ещё и задачи, примеры по математике. Некоторые родители уже с 1 июня начинают заниматься подготовкой детей к следующему учебному году.

– Я, как психолог, категорически против этого! – говорит Ульяна Александровна. – Дети заслужили отдых. Пусть радуются жизни. Но чтобы учителя не расстраивались, можно за две недели до конца каникул достать этот список и пройтись по нему. Можно увеличить этот срок ещё на пару недель, но не портите детям всё лето.

Татьяна Бородина

Мнения

# Лучше на рыбалку?

Редакция «ММ» провела небольшой опрос горожан и выяснила, как отдыхают магнитогорские дети.



**Лидия, служащая:**

– Отправили сына в лагерь, но всё кончилось также, как в прошлом году: он едва дотерпел неделю. Когда приехали на выходные, плакал и просился домой. Сразу забирать не стали, но через пару дней не выдержали. Сидит теперь дома, довольный, с планшетом. Думаем, правда, ещё в августе куда-нибудь выехать всей семьёй.



**Тамара, работница ММК:**  
– Дочь предпочитает лежать на диване с телефоном. Смотрит и читает каких-то

блогеров, мнения которых для неё важнее, чем мнение родителей и учителей. Впрочем, иногда занимается на музыкальных инструментах, за город с нами выезжает – если компанию ей берём какую-то.



**Наталья:**

– Ездили в Казань. Запечатлительный город! Детям тоже понравилось. Прыгали на батутах – очень понравилось. Правда, мне, кажется, больше, чем детям.



**Семён, рабочий:**

– Сын окончил в этом году первый класс. И на лето дали домашнее задание. Жена с ним весь июнь занималась, хотя мне было его очень жалко.

Лучше бы в футбол с ним погоняли или на рыбалку съездили.



**Валентина, пенсионерка:**

– Моим внукам очень нравится ездить в лагерь. Им там весело, интересно. Да и когда возвращаются, дома не сидят. У них много друзей, подруг. Гуляют, ходят вместе в кино, на различные мероприятия.



**Людмила, учитель:**

– Отправляю дочь в лагерь учиться. Выбираем специализированные смены, чтобы подтягивала английский язык, другие предметы. Отдых – это хорошо, но надо же позаботиться о будущем.



Из архива «ММ»