**Здравствуй, лето!**

**(Рекомендации для родителей по безопасному летнему отдыху детей)**



Лето для многих из нас – это самое долгожданное и любимое время года, когда можно порезвиться на зеленой мягкой травке и погреться под теплыми солнечными лучами. Летний период для детей и подростков – это, безусловно, радость каникул, возможность загорать и купаться, однако этот период содержит в себе и высокие риски, связанные с множеством факторов. Часто летом дети едут отдыхать в детские лагеря, в деревню к бабушкам и дедушкам, ходят купаться на реку или озеро, играть в лесу и парках, и всё это в комплексе с высокой активностью солнца, наличием различных насекомых и временным отсутствием родительского присмотра и опеки несёт с собой различные угрозы для здоровья и жизни детей и подростков.

Обеспечить безопасность детей в летний период -  первостепенная задача родителей. Если ваши дети отправляются на летний отдых без вас, для них с одной стороны это может быть важным шагом к взрослению, а с другой стороны, если они впервые уезжают от вас, это может быть источником стресса и психоэмоционального напряжения.

Безусловно, отдых в летних детских лагерях способствует взрослению детей и подростков, они получают возможность стать более независимыми, самостоятельными и ответственными, а временное освобождение от родительской опеки позволяет ребёнку развивать в себе чувство собственного «Я» и переходить на новую ступень своего личностного развития, то есть взрослеть. В лагере у детей и подростков появляется возможность приобрести ценные навыки общения, научиться работать в команде, расширить круг друзей и знакомых.

По мнению психологов, наиболее благоприятным возрастом, когда детей можно впервые отправлять в лагерь, является возраст 10-11 лет. Именно в этом возрастном периоде у подростков появляется осознанное стремление к независимости и самостоятельности. Однако это совсем не означает, что восьми- или девятилетний ребёнок не окажется готовым к такой поездке. Всё зависит от индивидуальных особенностей ваших детей.

В период подготовки к летнему отдыху ребёнка родителям необходимо учитывать некоторые важные аспекты, например, лучше планировать летний отдых детей и подростков, начиная с зимы или, в крайнем случае, с ранней весны, что позволяет рассмотреть множество вари­антов отдыха, оценить возможности, временные и финансовые ресурсы вашей семьи.

Необходимо как можно яснее определить, чего ждёте от отдыха вы и ваши дети: отдыха и развлечений, получения новых знаний, освоения нового вида деятельности, новых интересных знакомств и друзей или чего-то иного. Дети, наверняка, ждут от летних каникул новых впечатлений, открытий, приключений и новых друзей.

Непременно приобщайте детей и подростков вне зависимости от их возраста к обсуждению вопроса о выборе вида и места их летнего отдыха, и обязательно учитывайте их желания, интересы и индивидуальные особенности (характер, темперамент, способности). Личная заинтересованность ребёнка или подростка в решении данных вопросов и ощущение своей вовлечённости в процесс принятия решений увеличивают шансы на получение ими позитив­ного опыта от летнего отдыха.

Помните, что к самостоятельному отдыху без родителей ребёнка необходимо готовить заранее. Признаками готовности ребёнка к самостоятельному отдыху вдали от родителей являются следующие: дети высказывают своё желание ехать отдыхать без родителей (в лагерь, к родственникам и др.), владеют навыками самообслуживания и самостоятельны в бытовых вопросах. При этом важно, чтобы даже маленький путешественник, в возрасте 6-7 лет, умел самостоятельно переодеваться, умываться, пользоваться столовыми приборами, застилать постель и следить за своей внешностью и своими вещами. Умение детей и подростков общаться, налаживать новые контакты со сверстниками и взрослыми также является необходимым условием для его готовности к самостоятельному отдыху. Однако данные критерии никак не говорят о том, что необщительный или замкнутый в себе ребёнок ни с кем не подружится и не заведёт новых контактов, наоборот, поездка на летний отдых (в лагерь, к родственникам) может оказаться для таких детей началом успешного процесса социализации.

Если вы впервые отправляете своего ребёнка одного на летний отдых, то важно осознавать, что и вы сами, и ваш ребёнок вместе учитесь расставанию, но ваша задача - поддержать ребёнка в этот нелёгкий для него период.

Нередко у детей могут возникать неуверенность и страх по поводу встречи с неизвес­тным, дети могут переживать чувство одиночества при одной только мысли о том, что они уедут из своего дома и покинут родителей, поэтому необходимо подготовить своего ребёнка к данному событию. С этой целью можно рассказать ребёнку о своём опыте первой самостоятельной поездки или пребывания в лагере (если таковой опыт, конечно, имеется). Расскажите детям несколько интерес­ных историй, покажите свои фотографии.

Перед тем, как отправлять ребёнка впервые в лагерь, необходимо дать ребёнку возможность попрактиковаться в самостоятельности, например, отпустите его с ночёвкой к другу или к бабушке с дедушкой. Если вы опасаетесь, что ребёнок не найдёт общего языка со своими сверстниками, попробуйте отправить его в лагерь с одноклассником, другом или с братом (сестрой). Это позволит ребёнку чувствовать себя увереннее, убережёт его от возможных психологических неудач.

Обсудите со своим ребёнком или подростком основные правила поведения в лагере, нацельте его на проявление доброжелательности в общении с другими людьми, как залога удачного взаимодействия и спокойного отдыха. Вселите в ребёнка уверенность, что он сможет с пользой для себя провести время вдали от дома.

За несколько дней до отъезда ребёнка на летний отдых обязательно поговорите с ним о том, что его волнует, ответьте на все его вопросы, раз­вейте его переживания, успокойте его. Несколько раз проговорите с ним и объясните, как себя вести в различных ситуациях и к кому можно обращаться.

Важно заранее обсудить с детьми вопросы о том, с какими трудностями они могут столкнуться на отдыхе и какими способами можно решать ту или иную проблему. Расскажите им о том, что сначала следует попробовать самому решить проблему, а в случае затруднения решения следует обращаться за помощью к вожатым, воспитателям или другим взрослым.

Отправляя ребёнка на летний отдых, необходимо проинформировать его о том, какое количество денег на его мобильном счету, сколько стоят входящие и исходящие звонки, как часто он может выходить на связь с вами или другими людьми.

Если ваш ребёнок летом отправляется на отдых без вас, обязательно обеспечьте его средствами защиты от насекомых и солнечных лучей. Обсудите с ним технику безопасности поведения на воде, позаботьтесь о регулярной телефонной связи с вами, а также проконсультируйте тех взрослых, кто будет присматривать за вашим ребёнком или подростком в летний период, сообщите им о нюансах его поведения и особенностях его растущего организма.

Важно, чтобы о времени отъезда к родственникам или в лагерь ребёнок знал заранее, тогда он сможет собраться в поездку, взяв с собой необходимые вещи, пообщаться перед отъездом с друзьями или родственниками, одним словом, сможет психологически настроиться на отъезд.

Родителям также необходимо помнить о том, что после прибытия ребёнка на новое место (в лагерь или к родственникам) в течение первых двух-пяти дней проходит его адаптация к новому месту и коллективу. На этот период приходится самое большое количество звонков от детей домой с просьбами забрать их из лагеря или от родственников (особенно, если это первое самостоятельное путешествие ребёнка). В этот период родителям следует настроить ребёнка на оптимистичный лад, убедить его в том, что он может многое делать сам, потому что взрослеет, и, что вы, как родители гордитесь его самостоятельностью.Обычно где-то со второй недели пребывания в лагере или у родственников, когда дети и подростки находят друзей и начинается их активное участие в жизни лагеря, они адаптируются, и звонки домой вообще прекращаются.

Иногда сами родители ме­шают детям вести спокойную самостоятельную жизнь на летнем отдыхе тем, что звонят после каждого приёма пищи с вопросом: « Что ты кушал? Всё ли ты съел?». Родители, будьте спокойнее, перестаньте переживать, что дети останутся голодными, это мало вероятно. Даже если в обед ребёнок отказался от котлеты, то на ужин попросит добавки, так как его растущий организм возьмёт своё.

Если ребёнок категорически отказывается от предложения отдох­нуть в лагере или у бабушки с дедушкой без вас, вероятно, он не готов расстаться с вами, со своими родителями, испытывает какие-то страхи, связанные с разлукой. Возможно, что и вы, как родители ещё не готовы отпустить своего ребёнка от себя.

Уважаемые родители, доверяйте своим детям и смелее отпускайте их от себя. Они намного самостоятельнее, чем вы о них думаете. Для полноценного личностного развития детям необходимо свое­временно приобретать опыт ответственности и самостоятельности в принятии решений.

Когда вы отдыхаете вместе с вашим ребёнком необходимо соблюдать некоторые правила. **Помните,**отправляясь с детьми в лес, обязательно обработайте открытые участки тела реппелентом от клещей и комаров. Одежду для себя и детей выбирайте светлых тонов, на ней проще обнаружить клещей. Важно, чтобы манжетырукавов плотно прилегали к рукам, а ворот рубашки имел плотную застёжку. Обязательно наденьте на ребёнка головной убор, а  брюки заправляйте в носки, на ноги лучше надеть резиновые сапоги. В случаях, если клещ присосался к телу, сразу обратитесь к врачу.

**Помните**, также, что разводить костры в лесу необходимо только в специально отведённых местах!Объясните детям, что нельзя поджигать ветки и размахивать ими, т.к. можно устроить пожар.Уезжая или уходя с места отдыха, не забудьте залить костёр водой и засыпать землёй.

Если ваш отдых с детьми проходит на даче или в деревне, помните, что, в целях безопасности детей,  хранить  садовые инструменты, химикаты, спички  необходимо в закрытых недоступных для детей местах. Избегайте оставления   ребёнка одного возле бассейна или колодца.

Расскажите детям о ом, к каким растениям нельзя притрагиваться и пробовать на вкус (борщевик, Бузина, пижма, белена и другие ядовитые растения). Объясните также им, что ягоды, фрукты и овощи перед тем как кушать необходимо их помыть.

**Помните** о том, что следует избегать пребывания детей под прямыми солнечными лучами с 11 утра до 16 часов дня, пользуйтесь солнцезащитными кремами с достаточными степенями защиты. В период активного солнца располагайтесь с ребёнком в тени деревьев, избегайте прямых солнечных лучей.

**Приучайте** вашего ребёнка входить в воду постепенно, т.к. резкое погружение может спровоцировать сбой сердцебиения или судороги.**Разрешайте**  вашему ребёнку купаться  не ранее, чем через 1,5-2 часа после полноценного приёма пищи, однако небольшой перекус, напротив, полезен для детей после каждого заплыва.**Следите за тем,** чтобы купальник или плавки на ребёнке всегда были сухими, т.к. мокрая одежда легко становится причиной простуды. Обязательно одевайте на ребёнка головной убор и обувь пляжную обувь.

**Наблюдайте** всё время за ребёнком, когда он играет на берегу, обязательно держите его в поле вашего зрения. Для удобства наблюдения за вашим ребёнком в пёстрой толпе отдыхающих на пляже, выделите его при помощи ярких деталей одежды (яркая панама или бейсболка и др.).

Во время нахождения вашего ребёнка на детских площадках объясните ему, что кататься на качелях, каруселях, горках можно только сидя, нельзя кататься стоя на ногах, спрыгивать, подходить близко, если катаются другие дети, раскачивать пустые качели. Расскажите детям также о том, что кататься на роликах и велосипедах необходимо в шлеме, наколенниках, налокотниках и в специально отведённых местах или там, где нет проезжей части.

Объясняйте вашему ребёнку, что нельзяуходить без спроса от своего дома, от взрослых, играть на пустырях, возле заброшенных домов или строек, брать угощение или подарки от незнакомых людей, подбирать шприцы, бутылочки из-под лекарств и т. д.,идти со старшими ребятами, которые хотят втянуть в опасную игру. Остерегайте ваших детей от того, чтобы они лазали  по деревьям и заборам, трогалибездомных кошек, собак, любых других животных или птиц.

Помните, что перевозить детей в личном автотранспорте необходимо в специально предназначенных для этого детских автокреслах, а дети постарше обязательно должны быть пристёгнуты ремнями безопасности. **Следите,** чтобы окна автомобиля со стороны, где едет ребёнок, обязательно были закрыты во избежание высовывания рук или головы. Блокируйте окна и двери с помощью центрального замка, т.к. дети могут нажимать на ручки во время движения автомобиля. Ни в коем случае не оставляйте ребёнка (а в летнюю жару тем более!) в салоне автомобиля одного даже на несколько минут, т.к. это создаёт огромную угрозу жизни ребёнка.

**Пусть летний отдых ваших детей способствует их оздоровлению и будет для них радостным, интересными, конечно же, безопасным.**