



Ваш ребенок впервые в санатории? Прочтите обязательно!

Уважаемые родители! Несмотря на то, что Ваш ребенок находится в волнительном ожидании поездки в Санаторий, Вы должны быть готовы к тому, что у ребенка сразу после приезда в Санаторий ОБЯЗАТЕЛЬНО начнется стремительная атака тоски по дому, которая продлится несколько часов, а может и несколько дней.

Если верить экспертам, тоска по дому - это нормальное чувство, которое одолевает почти 95% детей независимо от возраста. Дети, особенно те, которые оказались в Санатории впервые, первое время будут скучать по дому – ЭТО НОРМАЛЬНО.

Подобная разлука детей с родителями является своеобразным тестом на самостоятельность детей и подготовкой к взрослой жизни. И так как тоска по дому неизбежна, ниже приводятся несколько полезных советов, как подготовить своего ребенка и, тем самым, снизить остроту этого негативного чувства. Не заставляйте своего ребенка ехать в Санаторий.

Пребывание в детском коллективе без родителей помогает развить личность ребенка, но, в то же время, принуждение ребенка к поездке в Санаторий, когда он еще к этому не готов, может только усилить тоску по дому и нивелировать весь положительный эффект от санаторно-курортного лечения. Этот совет особенно полезен для родителей, чьи дети отправляются в Санаторий в первый раз. Поговорите открыто с ребенком о том, что его волнует и пугает в предстоящей поездке. Когда вы поймете причину его беспокойства, то сможете разубедить его и показать, что Санаторий – это отличное место, где он сможет найти новых друзей и развить новые навыки. Подчеркните особенно все преимущества и те счастливые моменты, которые ребенок сможет пережить. Убедите его, что он отлично проведет время в Санатории и ваша с ним связь не прервется, не смотря на расстояние.

Практикуйте короткие выезды из дома. За несколько дней или недель до поездки родители могут использовать новую практику. Отправьте ребенка к вашим родным или друзьям, где ребенок сможет находиться сам по себе, без присутствия родителей. Пусть даже если это будет всего на пару часов. Когда он вернется домой, обязательно обсудите с ребенком его опыт самостоятельного пребывания. Позвольте ему поговорить с друзьями, которые уже имеют опыт пребывания в санаториях или детских лагерях. Одна из причин, почему дети

чувствую тоску по дому – особенно в первое время – это потому, что они не знают, чего ожидать от пребывания в Санатории. Общение ребенка с более опытными в этом отношении сверстниками поможет как-то облегчить его тревогу. Попробуйте поиграть в игры на свежем воздухе, в которые, скорее всего, Ваш ребенок будет играть в Санатории. Это поможет ему лучше осознать, что его будет здесь ожидать. Объясните необходимость соблюдения режима. Не секрет, что дети в современных реалиях больше «гуляют» по просторам интернета и виртуальной реальности, нежели играют на детских и спортивных площадках. А многие из них не знают, что такое режим дня. Необходимость соблюдения режима лечения, питания и распорядка дня в новой обстановке тоже способствует появлению тоски по дому.

Объясните ребенку, что в Санатории все будет по расписанию: подъем, лечение, питание, прогулки, игры, отход ко сну. Вспомните свои поездки в санаторий или детский лагерь в детстве. Попробуйте внедрить подобие режима в повседневную жизнь ребенка за несколько дней до начала заезда. **Не спешите забирать ребенка из Санатория. Как родители, мы часто попадаем в ловушку детской тоски по дому. Нам кажется, что ребенок попал в не самое удачное для него место и мы забираем его уже в первые дни.** Эксперты полагают, что это не поможет предотвратить подобную тоску в будущем. По факту, поступая так, мы посылаем нашему ребенку очень плохой сигнал. Это все равно, что сказать: «Тоска по дому – это то, что ты не в состоянии пережить самостоятельно». Наоборот, родителям необходимо найти подход к своему ребенку и помочь пережить это сильное чувство, стать самостоятельнее и, как следствие, чуточку взрослее. Воспитывайте в нем способность справиться с этим и не мешайте Вашему ребенку стать самостоятельным! **Старайтесь не приезжать лишний раз к ребенку в Санаторий. Встреча с родителями, особенно в первые дни пребывания в Санатории, существенно снижает адаптивную способность ребенка и вызывает новый приступ тоски по дому.**

Исходя из вышеизложенного, поддержите ребенка в этот непростой для него период адаптации к новому детскому коллективу. Расскажите ему как вы его любите и гордитесь тем, что он такой большой и самостоятельный.

Для разного возраста и для разных деток существуют свои стимулы поехать в санаторий.

Для совсем маленьких **3-4 года** как показывает практика поездка в санаторий самая безболезненная, часто воспринимается как детский садик, но в котором еще и нужно спать. Малыши не очень отслеживают время пребывания в санатории поэтому настраивать их на определенный срок чаще всего не обязательно.

В **4-5 лет** это может быть «игра в самостоятельность», в этом возрасте идет активное отделение себя от родителей, стремление все делать самому, как взрослый. Для стимула находиться в санатории можно акцентировать внимание на том, что он будет жить без мамы и папы, как взрослый, ходить на процедуры, выполняя ответственные задания, будет помощником воспитателю, например, следя за порядком и выполнением правил.

С 5 лет подход к ребенку становится более индивидуальный, проследите, что для вашего ребенка является привлекательным стимулом для поездки, возможные варианты:

1. Поиск друзей – там будет много ребят, ты сможешь с ними познакомиться и подружиться.

2. Игровой мотив – там будет очень интересно, будут проводиться игры, мероприятия, дискотеки, узнаешь много нового
3. Оздоровительный – мама хочет, чтобы ты был самым здоровым, сильным и красивым, чтобы никогда не болел, но для этого нужно поехать в санаторий и пройти все процедуры, с каждой процедурой количество здоровья в тебе увеличивается необходимо полностью заполнить организм. (особенно хорошо работает на детках, которые часто болеют и не любят это делать или лежали в больнице)
4. Квест-задание – некоторые мамы делились опытом, что представляли поездку в санаторий как прохождение интереснейшего квеста или миссии спецаргента (супермена – отталкивайтесь от интересов ребенка) – ему дается задание, какие-то ориентировочные контрольные пункты (прожита первая неделя, 5 раз похвалил воспитатель перед мамой, посетил по 5 сеансов каждой из процедур, выиграл в соревновании между группами и др), за прохождение которых ребенок будет получать какое-либо поощрение со стороны родителей, и в конце, то есть по выезду из санатория он получает главный приз!

Ни в коем случае **не совершайте ошибок** говоря фразу – «если тебе не понравится я тебя сразу же заберу», таким образом, вы получите ситуацию, когда ребенок заранее настроен на получение негативного опыта, возможность «недожить» до конца, а самое главное – возможность манипулирования вами, ставить себя главнее вас и принятого вами решения, что по мере взросления будет увеличиваться и может перерасти в огромную проблему в дальнейшем. Он должен видеть авторитет в вашем лице. Не обманывайте ребенка о месте пребывания и сроках нахождения – в нашей практике были случаи, когда родители привозили ребенка «на прием» или «до вечера», затем выходили «на минутку» и уезжали домой, бросив ребенка без объяснения ситуации, - снимая с себя трудность подготовки ребенка, и нанося ему двойной стресс и недоверие к родителям.

Подготовка родителей

Прежде чем отправить ребенка в санаторий подумайте, а готовы ли вы сами к этому? Представляете ли, как пройдут эти дни без ребенка. Очень частая проблема, с которой мы сталкиваемся при нахождении деток у нас это адаптация РОДИТЕЛЕЙ: повышенная тревожность, страхи, беспокойство, неготовность к новой ситуации тишины в доме, неумение отдыхать от ребенка, страх стать ненужным своему ребенку, даже на такой маленький промежуток времени. Для начала подумайте, сможете ли вы морально прожить этот период на расстоянии с ребенком, готовы ли дать ему эту частичку самостоятельной жизни, оздоровить его.

Определите для себя все плюсы данного оздоровления и отдыха вашего малыша – через пару недель вы получите повзрослевшего, более самостоятельного ребенка, который приобретет много новых навыков как в бытовом плане, так и в творчестве, станет более здоровым, спокойным по прохождению оздоровительных процедур, повысится дисциплинированность, так как детки проживают в соответствии с режимом дня и следуют правилам поведения, станет менее стеснительным и научится находить друзей благодаря групповым играм, тренингам с психологами, выступлениям и конкурсам.

Если вы сомневаетесь, то поговорите со специалистами санатория – КОТОРЫЕ ВСЕГДА ОТКРЫТЫ ДЛЯ ОБЩЕНИЯ И ПРОКОНСУЛЬТИРУЮТ ПО ТРЕВОЖАЩИМ ВАС ВОПРОСАМ!