

## **Да здравствуют каникулы!**

С приходом летних каникул детский лагерь становится привлекательным местом для детей, полным новых приключений. Однако, вместе с волнением и ожиданиями, родители начинают беспокоиться о том, как их ребенок сможет адаптироваться в новом большом коллективе. Важно осознать, что травля может стать проблемой и научиться распознавать ее признаки.

Ответственность за физическое и психическое благополучие детей в лагере лежит на воспитателях и вожатых. Они должны быть осведомлены о разнице между ситуацией, когда ребенку просто скучно и он проводит время в телефоне, и ситуацией, когда ребенка обижают или унижают.

Подготовка ребенка к поездке в лагерь включает установление контакта с организаторами отдыха. Необходимо обменяться контактными данными и договориться о регулярной связи. Важно заранее подготовить ребенка к возможным ситуациям, с которыми он может столкнуться в лагере. Обсуждение возможных проблем и разработка стратегий преодоления этих проблем помогут ребенку успешно справиться с ситуациями стресса.

### **Собственный опыт маленьких взрослых**

Советую родителям обратиться к своему детскому опыту и вспомнить, как они справлялись с подобными ситуациями. Эффективным способом ответа на обижающие замечания часто является переключение внимания на обидчика, аналогично игре в пинг-понг. Когда ребенок становится объектом общественного осмеяния из-за своего внешнего вида, он испытывает стыд и неприятные чувства. В этом случае остроумный ответ может помочь переключить внимание с ребенка на обидчика. Например, ребенок может задать вопросы, акцентирующие необычный интерес обидчика к нему, например: «Почему тебя это так волнует? Почему ты так интересуешься мной? Такое ощущение, что ты ко мне не равнодушен?» Такой ответ обычно работает и обидчик, испытывая негативное внимание, перестает обижать.

Случаются ситуации, когда дети специально провоцируют сверстника, ожидая от него эмоциональной реакции. Например, они могут отнять у него вещь и бросать его друг другу, в то время как ребенок бежит за ними. В таких случаях нужно научить ребенка не реагировать на провокации, а спокойно сказать: «Положи на место, иначе тебя ждут последствия». Важно также сообщить об этом воспитателю (педагогу), чтобы он мог пресечь такое поведение, особенно в начальной школе, где вмешательство взрослых крайне необходимо.

### **Что спросить у ребенка при созвоне**

Предлагаю следующие вопросы, которые стоит задать ребенку при созвоне:

1. «Тебе нравится?» Это первый вопрос, который поможет узнать общее впечатление ребенка о пребывании в лагере. Если ребенок выражает недовольство или неудовлетворенность, следует задать дополнительные вопросы для выяснения причин.
2. «Ты с кем-нибудь подружился?» Важно узнать, есть ли у ребенка друзья в лагере и как он общается с другими детьми. Если ребенок отвечает отрицательно или говорит о проблемах в общении, это может указывать на нездоровую ситуацию.

3. Вопросы о нездоровой ситуации: Если ребенок не может говорить о проблемах вслух, можно договориться, чтобы он написал сообщение, описывающее, что именно не так и что ему некомфортно. Письменное сообщение может быть более безопасным способом выражения чувств, особенно если ребенок находится в присутствии тех, кто его обижает.
4. Общение с воспитателем: Родитель может обратиться к воспитателю и задать ему вопросы о том, как ребенок общается с другими детьми. Воспитатель имеет право на эти вопросы и должен рассказать, как проходит общение ребенка с другими участниками лагеря.

Важно создать открытую коммуникацию с ребенком и установить доверительные отношения, чтобы он чувствовал себя комфортно рассказывать о своих эмоциях и переживаниях. Родители и взрослые, ответственные за лагерь, должны быть готовы слушать ребенка и принимать меры в случае возникновения проблемных ситуаций.

### **Контакт между родителем и ребенком является ключевым фактором в профилактике буллинга**

Если существует доверительная связь между ними, и ребенок чувствует, что может рассказать о своих проблемах, ситуации травли не останутся незамеченными. Кроме того, важно отметить следующий нюанс из опыта: дети, находящиеся в семьях с абьюзивными отношениями, насилием или сильным психологическим давлением, находятся в особой группе риска. В таких случаях дети могут не замечать, что происходят неправильные ситуации и принимать их как нечто обыденное. Они могут быть травмированы или подвержены обидам в течение длительного времени, не рассказывая об этом кому-либо. Поэтому создание психологического микроклимата в семье имеет огромное значение. Если в семье не принято кричать друг на друга, обижать, запугивать или оказывать психологическое давление, ребенок воспримет ситуацию издевательства как нечто неприемлемое и начнет искать способы выхода.

Важно спросить у ребенка: «Ты справляешься или нуждаешься в совете и помощи?» Это поможет понять, нуждается ли ребенок в поддержке в решении конфликта. В лагере невозможно избежать ситуаций, когда дети не всегда взаимодействуют друг с другом с нежностью. Могут возникать нестыковки, разногласия и мелкие ссоры. Если это обычные конфликты, можно обсудить решение по телефону. Важно также понять, является ли конфликт с одним ребенком или с несколькими. Необходимо выяснить детали ситуации от самого ребенка и воспитателя. Если ребенок говорит, что он справится сам, то пока не стоит вмешиваться.

### **Забери меня домой**

Когда ребенок просит быть забранным домой, важно сначала разобраться в причинах его неудовлетворения. Через телефонный разговор можно задать вопросы: «Что именно тебе не нравится? Просто лишь сосед в комнате ворчливый, или тебя кто-то обижает и бьет?» Также следует обратиться к куратору или ответственному взрослому в лагере, чтобы получить их видение ситуации. Важно понимать, что у ребенка может быть свое субъективное представление о происходящем, отличное от точки зрения взрослого. Дети могут сами провоцировать конфликты или вести себя вызывающе. Родители знают своего ребенка лучше всего, и если в прошлом в школе было много конфликтов, в которых ребенок был инициатором, то не стоит слишком реагировать на каждый конфликт в лагере. В таких случаях взрослый может помочь определить, что происходит и кто виноват.

Важно учить ребенка говорить фразу: «Мне это не нравится» и поощрять его, если он это высказывает. Если такая привычка сформирована, ребенок будет сообщать вам о том, что ему не нравится, находясь в лагере. Необходимо также научить ребенка отстаивать свою точку зрения, однако следует понимать, что это не должно происходить во всех случаях. Важно найти баланс и понимание гармонии между борьбой и победой во всех спорах и гибкостью, соглашаясь с другими. Не должно быть крайностей. Ребенок должен понимать, когда стоит отстоять свою позицию, а когда сделать уступку. Лучшим обучением для него является наблюдение за нашими действиями и поведением в спорных ситуациях, так как они учатся, глядя на нас родителей.

### **Важность обратной связи с ребенком**

Для эффективного разрешения конфликтов важно обсуждать все спорные ситуации с ребенком. Объясните, что делать, когда его обзывают, как правильно реагировать, если его стукнули или когда на него нападает группа людей. Часто детей учат, что всегда нужно давать отпор и защищаться. Однако, в ситуациях, когда сила перевешивает их в численности, важно бежать и просить взрослых о помощи. Дети должны осознавать, что бороться против толпы бессмысленно и небезопасно.

Важно поддерживать позитивный настрой у ребенка. Страхи, которые мы придумываем в своих головах, могут быть очень сильными, но позитивное настроение имеет большое влияние. Родители могут сказать ребенку, что лагерь – это весело, и он будет вспоминать это время с улыбкой. Они будут заводить новых друзей и участвовать в развлекательных мероприятиях. Если дети отправляются в лагерь с таким позитивным настроением, они реже попадают в негативные ситуации. Однако, информирование – это важное оружие. Ребенок должен быть осведомлен и знать, что делать в любой ситуации.