**Как отдохнуть вместе с ребёнком и**

**получить удовольствие**



**Итак, признаемся честно: отдых с ребен­ком — это все-таки работа. Это нужно по­нимать с самого начала. Выбрать то мес­то отдыха, где будет комфортно и ребенку, и взрослому — только полдела. Поддерживать режим, организовать нормальное питание, позаботиться о развлечениях — еще часть программы. Обеспечить психологический комфорт всем членам семьи — вот суперза­дача для мамы. Поэтому отдых с ребенком должен быть продуман до мелочей. Давайте по порядку.**

**С чего *начинается каждое путешест­вие?***

*Правильно,* с *дороги. Родители жалуются, что у многих малы­шей и детей постарше возникает боязнь летать самолетом. Дети капризничают, пла­чут, отказываются есть и, вместо того чтобы спо­койно заснуть, вырываются и кричат. Явление вполне нормальное. И взрослые боятся летать самолетами, на­смотревшись и наслушавшись информации о несча­стных случаях. Дети* же просто *чувствуют наше эмо­циональное состояние. Кроме того, в самолете нельзя часто вставать, что непросто для малыша. Детям свой­ственно все время находиться в движении, поэтому быть привязанным к креслу два часа, а то и более, для него самый настоящий стресс. Не забывайте и о том,* что *часто в самолете у пассажиров закладывает уши, поэтому ваш ребенок может испытывать сильный дис­комфорт и даже боль.*

*Если вы сами испытываете чув­ство тревоги перед воздушным перелетом, приложите максимум усилий, чтобы ваше эмоциональное состоя­ние не передавалось детям. Ведите себя спокойно и ес­тественно, это даст ребенку ощущение покоя и безо­пасности: «Мои родители спокойны, значит, нам ничего не угрожает». Это относится не только ко взрослым де­тям, но и к самым маленьким карапузам, безошибочно определяющим наше настроение по мимике и жестам.*

*Заранее позаботьтесь о том, чтобы в вашей ручной клади оказались всякие интересные предметы, способ­ные помочь вам занять ребенка на длительное время. Он любит раскрашивать? Тогда карандаши и раскраски придут на помощь. Книжки, игрушки, настольные игры — все это поможет скрасить томительный перелет и сде­лать сидение в кресле не столь утомительным.*

*Если все-таки ребенок продолжает капризничать, не ругайте его, а постарайтесь успокоить. Напоите водой, предложите леденец, в то время, когда стюардесса разрешит вставать с места, пройдитесь с ребенком по салону, поговорите спокойно, расскажите что-нибудь интересное.*

***Капризы в поезде или автомобиле.******Здесь происходит практически все то же самое, что и в самолете. Вста­вать нельзя, обстановка непривычная. В автомобиле или автобусе ребенка может сильно укачивать.***

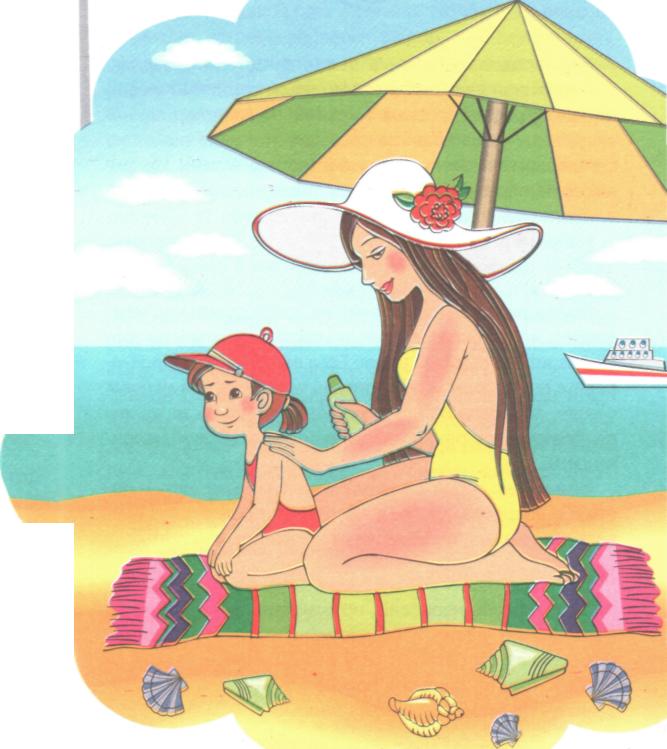
*Играйте в любые игры, старайтесь отвлечь ребен­ка, периодически давайте ему возможность размять­ся и подвигаться, не одергивайте его ежеминутно: «Ти­ше! Ты же видишь, ты мешаешь другим пассажирам». Если вы едете в поезде, можете прогуливаться по вагону, а пассажирам, считающим, что ребенок ведет себя слишком шумно, спокойно объясняйте: «Извините,*

*прос­то ребенку трудно проводить столько времени в ограни­ченном пространстве».*

***Общаемся с людьми****.* ***Если ваш малыш очень общителен, то вряд ли у него возникнут проблемы.*** *Но если малыш не всегда легко входит в контакт с посторонни­ми людьми, если ему требуется время, чтобы привык­нуть, то будьте готовы к тому, что у ребенка не сразу по­явится веселая детская компания, он неохотно пойдет вместе с аниматорами и не станет живо болтать с сосе­дями по пляжу или столику в кафе.*

*Здесь работает тот же принцип — постепенность. «Ты что — дикая?» — спрашивала мама у своей пятилет­ней дочери, которая никак не хотела пойти поиграть с детьми. Нет, ребенок вовсе не был диким, просто де­вочка какое-то время присматривалась к детям, выбирала, к кому именно ей подойти, и через некоторое время она уже весело играла в песке, забыв о маме.*

***Травмы и прочие неприятности. Многие родители жа­луются, что именно на отдыхе ребенок чаще, чем до­ма, получает травмы, болеет или плохо себя чувствует.*** *Но ведь адаптация касается не только психологическо­го, но и физиологического состояния ребенка. Весь ор­ганизм привыкает к новому часовому поясу, к новому климату, режиму сна и отдыха, к новой воде и пище. До­ма все привычно, малыш знает количество ступенек на лестнице, каждый угол в своей квартире. А тут все но­вое, незнакомое. Вот и получается* — *шишки, ссадины, ожоги от солнца, а как следствие — плач, капризы и* *истёрзанные нервы родителей. Задача родителей — предупредить травмы и болез­ни. Знаете, что у малыша нежная, легко обгорающая ко­жа? Не оставайтесь на пляже после 11 часов. Заметили, что ребенок часто падает или ушибается? Будьте рядом и подстраховывайте, выбирайте такую одежду, чтобы коленки были прикрыты, и учите ребенка быть ловким (на песчаном пляже, например, можно потренировать­ся группироваться в падении).*

***Проявление новых черт характера или обострение старых проблем.******Многие родители жалуются, что имен­но в отпуске они заметили у своих детей какие-то новые черты характера или поведение, которое их, конечно же, не обрадовало****. Например, дети больше каприз­ничали, устраивали истерики, вели себя демон­стративно или слишком замкнуто, или, наоборот, слишком развязно. С чем же это связано? Для на­чала стоит отметить, что, как правило, наши чада ходят в детский сад (школу), нам помогают их вос­питывать бабушки-дедушки или няни. То есть тако­го плотного общения с ребенком, как в отпуске, мы в течение года не имеем. И вот наступает отпуск. По­началу родители очень спокойны и радостны, но ра­но или поздно наступает время первых «не хочу» и «не буду», и отпуск начинает стремительно портиться. У ре­бенка может быть не слишком много опыта общения с мамой или папой, он может вести себя демонстратив­но потому, что именно в отпуске вся семья практиче­ски все время находится среди большого количества людей. На отдыхе родители, как правило, ставят перед ребенком гораздо больше запретов, чем дома: не упа­ди, не заплывай, не кричи, не прыгай и так далее.*

*Не впадайте в панику, ваш ребенок отнюдь не ху­же других детей, и он стал вдруг неуправляемым. Какие-то проявления возникают ситуативно — от стресса, усталости, постоянного присутствия зри­телей. И проблемы наверняка пройдут, как толь­ко ребенок адаптируется к новой обстановке, и уж точно прекратятся, когда вы возвратитесь домой.*

*Ни в коем случае не кричите на ребенка, не шлепайте его. Так вы только усугубите*

*пробле­му. Запаситесь терпением и старайтесь избе­гать подводных камней. Например, если вызнаете, что ребенок очень медленно ест, а питаетесь вы в столовой, лучше возьмите еду с собой в номер и дайте возможность ре­бенку спокойно поесть. Стремление взрос­лых всегда настоять на своем иногда приво­дит к плохим результатам. Наблюдайте за своим малышом, ведь отпуск — как раз то время, ког­да у родителей есть возможность лучше узнать своего ребенка.*

**И самое главное! Несмотря ни на что! Для ребенка очень важно отдыхать с родителями. Важно иметь об­щие впечатления, иметь возможность провести поболь­ше времени вместе. Поэтому не нужно себя жалеть.**

**От­правляйтесь в отпуск вместе с ребенком! И пусть наши ожидания от отдыха с детьми оправдаются!**