**Типичные ошибки отдыхающих родителей**
Вниманию тех, кто отдыхает или собирается отдыхать с детьми в возрасте до десяти лет.

**Рекомендации психолога, основанные на наблюдениях за родителями, отдыхающими с детьми.**

Все перечисленные ниже ошибки "подсмотрены" на пляжах и в общественных местах курортных городов России.

 Почему-то многие родители пренебрегают такими простыми средствами защиты от солнечных ожогов, как панамки, тоненькие маечки и солнцезащитные кремы - приезжие дети невыгодно отличаются от местных ожогами на лице и плечах, причем эти ожоги почему-то редко лечат, приводя ребенка на пляж и усугубляя состояние кожи.
*Совет!* Приобретайте кремы водоустойчивые, с высоким фактором защиты и помните, что наносить их нужно несколько раз в течение пребывания на солнце, не забывая про лицо. Ребенок (как и взрослый) не должен находиться под открытым солнцем с 13 до 16 часов. Если ребенок сгорел, приобретите в аптеке специальные мази или бальзамы для лечения ожогов, лечение подручными средствами вроде сметаны должны быть исключены.

 Большая ошибка - заставлять малыша купаться в море или бассейне, силой тянуть под струи воды в аквапарке, игнорируя крики и слезы, после говоря: "Ты себя так плохо ведешь, не хочешь идти в воду, поэтому я тебе не куплю..."
*Совет!* Лучше позвольте малышу поиграть рядом с водой, постепенно привыкая, присматриваясь к другим детям. Не трагедия, если малыш так и останется равнодушным к "водным радостям", главное, чтобы он получил заряд положительных эмоций. Чаще всего через некоторое время ребенок сам начинает приближаться к воде, тогда можно поиграть с ним в нехитрые игры ("Баба сеяла горох и сказала деду ох…", попрыгаем как лягушка, будем дельфинчиками и т.д.). Ни в коем случае не тащите малыша в воду силой - кроме испорченного настроения это грозит появлением страхов (не только воды), недоверием ко взрослому, низкой самооценкой, нарушением сна.

 Еще одна крайность - ребенок находится в воде, пока не посинеет. Не забывайте обращать внимание на признаки переохлаждения - посинение губ, дрожь, озноб.
*Совет!* Ребенок не должен находиться в воде дольше 15 минут подряд, так же, как и не должен перегреваться на солнце, ему полезнее отдых под зонтом или крышей.

 Ребенка, которому нет 10-13 лет, важно не оставлять одного на игровой площадке, в детском аквапарке, в воде на пляже: во-первых, это небезопасно, во-вторых, Вы теряете прекрасную возможность пережить вместе минуты радости, единения - то, о чем мы не раз писали.

 Во время экскурсий учитывайте возраст ребенка, если у него возникают вопросы, лучше сразу на них отвечать.
*Совет!* Для того, чтобы было легче вспомнить прошедший отдых, покупайте ребенку маленькие сувениры - местная ракушка, купленная (а лучше найденная) около моря, деревянная фигурка или брелок, приобретенный в парке. Можно собрать гербарий из местных растений, найти на пляже красивые камешки.

 При выборе экскурсий также следует учитывать возраст ребенка, его интересы. Малышу, скорее всего, будет не интересно ходить по развалинам некого замка, зато он с удовольствием побегает в ботаническом саду, в парке.
*Совет!* Если Вы отдыхаете с ребенком младше десяти лет, не посещайте экскурсии, где нужно много ходить (скорее бегать) за экскурсоводом.

 Обязательно обсуждайте с ребенком каждый прошедший день: что ему понравилось, что запомнилось, а что, может быть, напугало. Обязательно объясняйте все непонятное и тревожащее, не высмеивайте страхи ребенка (боится идти в воду, не захотел кататься на подвесной дороге и т.д.) - лучше спокойно объясняйте, почему Вы не боитесь, причем такие объяснения наверняка придется повторить несколько раз.

 Если ребенок не слушается, ведет себя "не так", почему-то некоторые мамы перекладывают ответственность за его поведение на совершенно чужих взрослых: "Видишь, сидит тетя, если будешь кричать, она тебя заберет и уведет в милицию".
*Совет!* Занимайтесь воспитанием своего ребенка САМИ и не на публике.

 Многие (практически все) дети до 10-12 лет не любят оставаться одни, особенно в незнакомом месте. А вот отдыхающие родители могут оставить непоседу в каюте, в номере гостиницы одного от 15 мин. и дольше, а потом удивляются, почему ребенок неожиданно стал бояться темноты, пожара, стал плохо спать… Исключение - детские комнаты, где с детьми занимаются педагоги, там можно оставить ребенка, но также ненадолго и время от времени навещать (если есть возможность), при этом нужно четко определить время: "Я заберу тебя через 20 минут" - и соблюдать его.
*Совет!* Не оставляйте ребенка одного в незнакомом месте, даже если это комната в гостинице, закрытая на ключ.

 Часто взрослые берут детей на концерты и вечерние развлечения - не каждый маленький ребенок способен это выдержать, особенно если был пропущен дневной сон. И вот уже малыш спит тревожным сном на коленях мамы под оглушающую музыку.
*Совет!* Если Вам не с кем оставить маленького ребенка вечером, нужно обеспечить ему полноценный дневной отдых (желательно сон), чтобы он смог выдержать концерт, не уснув и не капризничая. Для многих детей очень важно иметь при себе привычное питье и перекус - это неплохо поднимает настроение. Если же ребенок начал "буянить", плакать и кричать во время мероприятия, ругать не советую, т.к. он не обязан находиться в такой стрессовой для детской психики обстановке и лучше в этом случае уединиться, завлечь чем-то более детским (пойти что-то посмотреть), а может быть даже уйти.

 Обращайте внимание на качество пищи - картошка "фри" каждый день - серьезная нагрузка для детского организма, в меню должна быть свежая еда, овощи и фрукты (желательно, лично Вами вымытые). Помните: можно экономить на многом, только не на качестве еды.
*Совет!* Позаботьтесь, чтобы ребенок питался привычной едой, пусть даже это будет картофельное пюре с огурцом каждый день, зато Вы не столкнетесь с проблемой несварения желудка.

 Старайтесь соблюдать привычный режим дня, ребенок не должен каждый день ложиться спать намного позже положенного, у него должен быть послеобеденный отдых, время для игр, книжек или для любого любимого занятия.
*Совет!* Возьмите с собой на отдых несколько любимых игрушек (не крупных), карандаши, разукрашку, альбом, новую книгу. А для маленького ребенка желательно взять любимое одеяло, пеленку, клеенку, т.е. то, к чему он привязан и без чего будет чувствовать себя неуютно. Важно создать комфорт даже в незнакомой обстановке.

 Часто родители на отдыхе оказываются не готовыми к даже мелким недомоганиям ребенка, поэтому, особенно, если собираетесь отдыхать за границей, обязательно возьмите с собой привычные детские лекарства (желательно с направлением врача и с инструкцией).
*Необходимый минимум лекарств для ребенка любого возраста:*
лейкопластырь; таблетки или сироп от температуры; термометр; таблетки или порошок для улучшения пищеварения, для лечения дисбактериоза; таблетки для лечения отравления; мазь ранозаживляющая; болеутоляющее лекарство (от головной боли, при растяжениях и т.д.).
Лекарства выбирайте знакомые, те, которые ребенок уже принимал.

 Печально смотреть на детей, предоставленных самим себе во время отдыха совместно с родителями.
*Совет!* Постарайтесь, чтобы Ваш совместный отдых был приятен не только Вам, пусть ребенку тоже будет интересно и весело.

 После поездки вместе сделайте альбом с фотографиями, фильм о поездке, пусть ребенок нарисует, в каком городе он был, что видел, что понравилось особенно. К приятным воспоминаниям о совместном отдыхе нужно и важно возвращаться - так Вы укрепите внутрисемейные отношения, может быть, появится новое совместное хобби. И главная причина отдыхать вместе - формирование крепкой семьи, где люди понимают друг друга, где всегда есть о чем поговорить.