

*Как научиться полноценно отдыхать вместе с детьми?
Как провести отпуск или каникулы с удовольствием
и пользой для всех, чтобы потом не было мучительно
обидно за бесцельно потраченное время, деньги и силы?*



На любом курорте мира русского человека, как правило, можно отличить по двум характерным признакам: по неумению переходить с «великого и могучего» на другие языки и по тому, как он кричит на своих детей.

Все иностранцы очень удивляются, как такие заботливые и, в общем, очень неплохие родители, какими в большинстве своем являются граждане России, умудряются создавать себе столько проблем в поездке. Растерянная и злая мама, отчаявшийся отдохнуть папа и напряженные дети — вот типичный коллективный портрет наших семей на отдыхе. Мне представляется, что виной этому — несколько национальных стереотипов, или неосознаваемых привычек, с которыми следует попробовать побороться.

Привычка первая: двойные стандарты

В России принято на людях вести себя с детьми строго, гораздо строже, чем дома. Наверное, для того, чтобы все окружающие понимали: вы контролируете ситуацию, вы хладнокровны, сдержанны и решительны. Не покидающее нашего человека ощущение, что в незнакомом месте все на него смотрят, в конечном счете ведет к неврозам и прочим неприятностям. Между тем в действительности на вас обращают внимание не тогда, когда ваш ребенок снял панамку, а когда вы начинаете кричать: «Ну-ка быстро надень панамку! Я кому говорю?!».

Крайне вредно предъявлять к ребенку дома и на улице разные требования и не объяснять, почему вы так поступаете. Но еще вреднее вести себя с ним в разных местах по-разному. Если вы разрешаете ему дома класть ноги на стол, то разрешайте то же самое делать везде. Если считаете, что это неприлично — не позволяйте делать этого и дома. Двойных стандартов быть не должно.

Особенно это касается детей околоподросткового возраста. Для них воспитание на публике — высшая мера наказания. Ничего, кроме

прилива жгучей ненависти, вы в этом случае не вызовете. Лучше потихоньку отведите сына или дочь в сторонку, умный ребенок будет вам за это благодарен.

Привычка вторая: все как у людей

Отдыхать едет не только ребенок. Вы тоже собрались отдохнуть. Книжку себе взяли, крем для загара. Это нормально, и не надо ни в коем случае себя за это винить. Другое дело, что ребенок, вместо того чтобы, как все нормальные люди, отдыхать, все время носится и чего-то требует. То ему купаться надо, то в туалет приспичило. То ему скучно, то, наоборот, так весело, что спасайся кто может! А в следующую секунду он хочет есть. И от этого никуда не деться — почему-то команда «сядь и заткнись» работает очень недолго.

На самом деле гораздо проще все распланировать заранее. Если вы не продумали, чем будет занят ребенок, то придется импровизировать на ходу, а на это уходит немало сил. Парадоксально, но чем больше вы до поездки думаете о свободном времени ребенка, тем больше его (времени) в конечном счете будет у вас. Также важно при планировании помнить следующее.

Посоветуйтесь с ребенком. Если не хотите тратить все свободное время на то, чтобы заставлять его делать запланированное, — советуйтесь с ним и учитывайте его мнение как основное, а свое — как вспомогательное.

Ничего, на отдыхе можно.

Двадцать минут. Именно столько среднестатистический ребенок (с поправкой на возраст и темперамент) способен тратить на одно какое-то дело. Учитывайте при планировании дня, что два часа с книжкой он, скорее всего, не просидит. А если просидит — это тоже не полезно. Куда как лучше так: полчаса читаем, полчаса бегаем, полчаса снова читаем и т.д. И для вас, кстати, тоже.

Традиции. Дети обожают традиции. Если вы возьметесь на отдыхе соблюдать какой-то ежедневный ритуал, то спустя пару дней ребенок будет сам побуждать вас к его соблюдению.

Расписание. Все записывайте. А лучше — зарисовывайте. Наглядно. Чтобы у ребенка расписание было перед глазами. Заодно, хотя это совсем не главное, приучите его немного структурировать свою жизнь.



Привычка третья: а то упадешь

Многим почему-то кажется, что на отдыхе, особенно за границей, камни острее, а еда опаснее. И если дома ребенок ходит один за хлебом в соседний магазин, то тут, на отдыхе, с него нельзя глаз спускать. Мало ли что. И вот разносится над пляжем раскатистое: «Митя, не трогай!», «Немедленно отойди оттуда!». Что не только провоцирует Митю схватить, что не разрешили, но вообще создает общую атмосферу недоверия и напряженности. От которой в конце концов устают все.

На самом деле, конечно, можно на юге и о камень пораниться, и едой отравиться, но сам факт вашей тревоги по этому поводу никак не влияет на вероятность этого события. Так что расслабьтесь и отдыхайте!

Привычка четвертая: учебники на пляже

Часто детям задают массу всего учить на каникулы. Это плохо и неправильно, но поделать с этим ничего не получается, не так ли? Многие родители думают, что, взяв с собой на отдых учебники, они совмещают приятное с полезным. На самом деле они совмещают бесполезное с вредным. Абсолютно бесполезный отдых (ведь отдых — это время, когда надо переключаться, отвлекаться от своих основных занятий) с полной профанацией учебы. Будучи реальной альтернативой солнцу и пляжу, учебник не только не обучает, но и вызывает ненависть. Естественно, все это не касается чтения. Чтение прекрасно.

Привычка пятая: отпуск на пятерку

Хорошо отдохнуть с детьми вам желает
педагог-психолог Галактионова Е.А.