В отпуск вместе с ребенком. Советы психолога

Казалось бы поездка с ребенком на море способна доставить родителям немало хлопот, но если обо всем позаботиться заранее, учесть все потребности малыша, то отдых будет по-настоящему комфортным, полезным и радостным.

Итак, на что же следует обратить внимание родителям маленьких путешественников?

1. Правильный выбор места отдыха

Прежде чем отправиться в дорогой разрекламированный отель, тщательно изучите информацию о нем, с точки зрения условий для комфортного пребывания в нем детей, ведь взрослым приспособиться будет гораздо легче. Хорошо если у вас есть возможность напрямую пообщаться с семьями, которые недавно отдыхали в этом месте, и узнать все детали "из первых уст".

**При выборе места отдыха стоит обратить внимание на следующие моменты:**

* ***Наличие детского меню или возможности купить, приготовить знакомые ребенку блюда.***

Помните, что дети - большие привереды. Ребенок может отказаться есть просто потому, что внешне еда кажется ему незнакомой, пусть даже это будут обычные макароны другого цвета или формы. Кроме того, на курортах всегда предлагают экзотические блюда, которые детям есть категорически запрещено.

* ***Наличие развлечений для детей на территории отеля или максимально близко к месту вашего размещения.***

Это могут быть детские площадки с горками и качелями, различные аквапарки, аттракционы, детская анимация. Малыш будет просто счастлив, если рядом с курортом будет парк развлечений, масса впечатлений ему просто гарантирована, а взрослым не придется ломать голову над тем, чем занять ребенка на отдыхе.

* ***Подумайте о хорошей компании не только для себя, но и для ребенка.***

Отличным решением будет разместится в отеле, специализирующемся на семейном отдыхе. Тогда вам не придется беспокоится о безопасности ребенка, находящегося в окружении разбушевавшейся молодежи или выслушивать бесчисленное количество полезных советов о воспитании от отдыхающих пенсионеров.

Если на месте вашего отдыха будет много детишек разных возрастов с родителями, малыш обязательно найдет себе друзей, научится знакомиться и общаться со сверстниками, взаимодействовать в играх и в повседневной деятельности. Вам в свою очередь найдется, что обсудить с молодыми мамочками на детской площадке.

* ***Ребенку нужны тишина и спокойствие.***

Конечно детского шума на отдыхе не избежать, но наличие поблизости с местом вашего проживания шумных дискотек, громкой музыки, звучащей и день и ночь, путей железнодорожного сообщения может вызвать много неприятных проблем с засыпанием в тихий час и в ночное время.

2. Что взять с собой?

Конечно стоит заранее позаботиться о том, какую одежду ребенку купить, что необходимо взять с собой, а что можно оставить дома, что понадобиться в дороге, а что надо упаковать в чемодан. Но сильно тревожиться об этом не имеет смысла, в любом случае на месте вашего отдыха будут магазины, где вы сможете приобрести то, что забыли.

**Запомните, что самая главная часть багажа на отдыхе с ребенком - это детская аптечка!** Что необходимо в нее положить:

* противопростудные и противовирусные препараты;
* средства от отравления и несварения желудка;
* лекарства от аллергии;
* крем или гель от солнечных ожогов;
* таблетки от укачивания в транспорте;
* бинты и пластыри, средства для обработки ран.

Почему лекарства обязательно нужно брать с собой, а не надеяться на покупку необходимого на месте? Находясь в другой стране на отдыхе, купить нужные лекарства зачастую оказывается довольно проблематично, особенно если существует языковой барьер. Заграничные лекарственные препараты отличаются от российских не только названиями, но даже составом, так, что их применение без консультации с врачом может вызвать сильнейшую аллергическую реакцию у малыша.

Даже если вы отправляетесь в путешествие по нашей стране или ближнему зарубежью, не стоит пренебрегать безопасностью ребенка. Лучше, чтобы все необходимое всегда было под рукой, на случай если что-то случится в дороге. Нет ничего хуже, чем оставлять малыша ждать помощи в незнакомой ему обстановке, пока вы будете бегать в поисках аптеки и нужного вам лекарства.

3. Адаптация ребенка к новой обстановке

Новая обстановка, окружение, условия, пусть даже очень приятные и радостные - это всегда стресс для ребенка. Важно помнить, что у малыша уже есть устоявшийся режим дня, определенный рацион питания, свои предпочтения на прогулке и в играх дома.

Приехав на отдых, постарайтесь вначале максимально приблизить условия жизни к домашним, не рекомендуется с утра до вечера проводить время в бассейне и на кухне за едой. **Обязательно соблюдайте режим сна и бодрствования, питания, активности и отдыха.** Также остерегайтесь переизбытка впечатлений, способных вызвать у ребенка нервную перегрузку, зачастую именно это является причиной увеличения капризов и плаксивости у детей на отдыхе. Помните, что в активных развлечениях на солнечном берегу обязательно нужно быть умеренными.

Не забудьте взять с собой несколько интересных книг для ребенка, несложных развивашек, чтобы с пользой провести время, спасаясь от палящего солнца, или скоротать дождливый вечер.

***Придерживаясь этих несложных советов, заранее позаботясь обо всех мелочах предстоящего отдыха, вы и ваш малыш сможете по-настоящему отдохнуть и расслабиться, получить максимум удовольствия и новых впечатлений!***



Отличного вам отдыха!