

россия и ближе зарубежье

**Н**е обязательно отсылать детей к морю. В Подмосковье и по всей средней полосе России разбросано огромное количество отличных лагерей и санаториев. Там и качественное питание, и всевозможные конкурсы, игры и спортивные состязания.

**Е**сли же ваш выбор – курорт, обратите внимание на Крым. В детских лагерях у моря можно обучиться многим водным видам спорта, освоив под руководством опытных инструкторов азы парусного спорта, серфинга и дайвинга. Такие летние каникулы больше всего радости принесут старшеклассникам: днем они играют на воде и на пляже, наслаждаясь свободой от родительской опеки, а вечерами «зажигают» на танцполе.



заграничный отдых

**Н**е теряет своей привлекательности для детей и подростков отдых в Словакии, на склонах Карпат, где зимой можно кататься на лыжах, а летом – на горных велосипедах. Болгария хороша своими знаменитыми пляжами.

**П**опулярны среди молодежи туры в Испанию, особенно на Ибицу, знаменитую своими клубами, дискотеками и тусовками. Романтическая Франция отличается неповторимым шармом, а в Англии можно попрактиковаться в разговорном английском языке с его носителями. Кипр радует глаз античными достопримечательностями. На Мальте можно познакомиться с героической историей ордена мальтийских рыцарей, а еще и английский подучить: этот язык – один из официальных на острове, и местные школы его изучения – одни из самых авторитетных в Европе.



адаптация

**Р**адости отдыха вдали от родного дома могут быть омрачены проблемой адаптации к новой среде: ей подвержены дети любого возраста.

**В** российской психологии даже появился термин «дезадаптация», который обозначает трудности взаимодействия человека с окружающим миром. Деадаптация возникает при резком изменении привычных условий жизни и стрессовых ситуациях. А родительская тревожность еще больше усугубляет это состояние. Мама и папа не могут не волноваться, отправляя детей одних на отдых. Но ведь ребята моментально перенимают нервное состояние взрослых. Поэтому перед разлукой настройте на спокойствие прежде всего самих себя. Уверенности добавит подробная информация о месте проведения чадом летнего досуга, об условиях, которые там созданы, о секциях и кружках, которые там работают. Знакомство с воспитателями и вожаками тоже не будет лишним. Подробно расскажите обо всем этом юному путешественнику – это поможет унять всеобщую тревогу и пробудит заинтересованность самого ребенка.

фото Shutterstock Images (8)