parentime
WE SPEAK CHILDISH

Cum să ne pregătim copiii pentru

VACANȚĂ

Vacanțele cu copii pot fi mai degrabă o sursă de stres decât un motiv de bucurie. Locurile sunt noi, ne este și nouă dificil, copiii au reticență la schimbările de rutină și locuri, nu rezistă atât de mult în plimbări ca noi, etc.

Majoritatea sfaturilor de călătorie se referă la bagaje, mâncare și situații de urgență.

Ar putea însă să nu fie **AȘA,** dacă ne-am pregăti puțin, atât copiii, cât și pe noi.

Noi vom povesti în această broșură despre cum să ne pregătim sufletește pentru vacanță, astfel încât să ne simțim bine împreună ca familie.

Lucruri pe care le putem face înainte de vacanță.

Oricât de mic este copilul, nimănui nu îi place să i se întâmple lucruri fără să fie întrebat și anunțat. Povestiți-i unde plecați în vacanță și cum va fi.

Plecăm la mare în Turcia. Vom sta la un hotel frumos, uite-l cum arată (și arătați-i poze). Vom zbura cu avionul. O săptămână nu o vei mai vedea pe bona/bunica; (sau din contra) merge și ea cu noi și nu va fi așa mare diferența ca atunci când ești acasă. Doar că vom putea merge la plajă, să ne jucăm cu nisip și cu apă.

Dacă este mai mare consultați-l.

Noi ne gândeam să mergem în vacanță acolo _____; ție cum ți se pare?

Și apoi, ascultă-l!

Este încântată /speriată; avea o altă idee despre unde veți merge în vacanță?
Nu înseamnă neapărat să vă schimbați planurile, dar, dacă ar fi vorba despre partenerul sau partenera dvs. de viață, nu v-ar trece prin cap să planificați o vacanță fără sa o/îl consultați.

Luați în seama și nevoile copilului dvs. în planificarea vacanței și va fi mai simplu când ajungeți acolo.

Nu toți copiii sunt la fel. Sunt atât de diferiți între ei cum sunteți și voi de ceilalți oameni din jur. Au nevoile și preferințele lor. ce se potrivește pentru copiii prietenilor voștri, s-ar putea să nu fie potrivit pentru ai voștri.

De exemplu:

Îi este frică de mare (nu este static ca lacul cu care e obișnuit, vin valurile și îl sperie) - duceți-vă undeva unde poate sta la piscină.

Îi place să facă sporturi, alegeți-vă un hotel care să le furnizeze.

Îi place să se dea în leagăne sau tobogan, asigurați-vă că există un loc de joacă care să le aibă.

Atunci când avem în vedere nevoile lui, copilul va fi mai cooperant cu nevoile noastre.

Pregătirea pentru lucrurile pe care le faceți prima dată

Copii au nevoie să li se povestească cum vor arăta lucrurile pe care le fac pentru prima dată.

Să presupunem că mergem pentru prima dată la mare în Turcia. Nu am mai fost până acum decât la noi și la bulgari. Este o experiență noua și pentru noi, dar știm, cât de cât, la ce să ne așteptăm. Am mai zburat cu avionul, am văzut poze cu mări care au altă culoare decât Marea Neagră, am mai vizitat un hotel "all inclusive", chiar dacă nu tocmai acela în care mergem acum. Avem experiențele anterioare care să ne ajute să anticipăm ce ni se va întâmpla, astfel încât suprizele să se încadreze mai degraba în zona de surprize plăcute.

Copiii însă, mai ales cei mici, nu au suficiente experiențe încât să poată extrapola. Au nevoie de voi să le povestiți cum vor sta lucrurile pe perioada călătoriei.

Copiii care sunt pregătiți pentru ce îi așteaptă sunt mai cooperanți și mai liniștiți.

De exemplu:

Povestiți-le cum arată aeroportul, cum pleacă bagajele spre cala avionului și cum ne întâlnim, din nou, cu ele când ajungem la destinație. Cum trebuie să trecem prin controlul de securitate și cum, din păcate, va trebui să se despartă de prietenul lui favorit de pluș când trece prin poartă, dar după aceea îl primește imediat înapoi.

Cum, câteodată, pe unii oameni îi dor urechile din cauza presiunii din avion la decolare și la aterizare. Învățați-i ce să facă dacă pățesc acest lucru.

Povestiți-le de ce trebuie să stea legați cu centurile de siguranță, chiar dacă asta poate fi inconfortabil și supărător.

Încercați să priviți experiența care vă așteaptă din perspectiva unui copil pus în această situație prima dată. Veți descoperi astfel ce are nevoie să îi povestiți. Supărarea și scandalul în cazul despărțirii de animalul de pluș, vor fi astfel mai reduse.

De exemplu:

Jucați-vă cu el de-a zborul, uitați-vă la videoclipuri pe YouTube care prezintă cum arată în interiorul unui avion sau la aeroport, desenați avioane, zburați-l în brațe ca un avion, etc. Toate aceste jocuri îi pot ajuta să se familiarizeze cu viitoarea experiență și să le fie mai ușor.

Sau, poate, este prima dată când ajunge la mare, pe plajă. Un număr foarte mare de copii se simt copleșiți de cât de mult nisip este sau nu le place marea. Nu vă panicați! Au nevoie de timp. Vor ajunge și să zburde în apă entuziasmați.

Nisipul de pe plajă poate sa frigă, spre deosebire de cel din parc! Poate nu a călcat niciodată cu picioarele goale pe nisip și acum îl sperie și arde. Și voi aveți nevoie de timp să vă obișnuiți când aveți de a face cu o situație noua (când vi se schimbă un coleg la birou sau șeful, etc); aveți răbdare cu ei.

Mai multe informații despre cum să călătoriți cu copiii puteți găsi și pe:
www.lumeamare.ro/category/lumeamica

Drumul până acolo

Drumul până la destinație, fie că este cu mașina, fie că este cu avionul, poate fi lung și plictisitor și pentru mulți dintre adulți, cu atât mai tare pentru copii.

Luați în calcul acest lucru și pregătiți-vă pentru drum cu jocuri, activități și povestiri care să îi distreze și să îi țină ocupați. Ca atunci când partenerii tăi de călătorie nu se simt bine sau sunt anxioși și le distragi atenția cu ce știi că merge la ei.

Faceți jocuri pe care nu le-ați mai făcut acasă, citiți cărți care să le facă plăcere, cântați împreună, etc. Dacă sunt mai mari, profitați de timpul pe care oricum trebuie să îl petreceți împreună pentru a afla mai multe unii despre alții.

Copii mai mici nu pot sta nemișcați foarte multă vreme. Copiii care pot, sunt excepții; ceilalți au nevoie să se miște pentru a-și consuma energiile.

Dacă sunteți cu mașina planificați opriri dese în locuri în care copii pot alerge și juca în voie. Dacă zburați cu avionul sau trenul, acceptați că vor trebui să se dea jos din scaun, se vor cocoța pe sau se vor ascunde sub el, etc.

Îi ajută să suporte mai mult statul pe scaun, dacă au o perioadă de alergat și consumat energiile fizic înainte de a se urca în avion. Parte din energia fizică se poate rezolva jucându-vă cu plastilină sau colorând.

Nu uitați că jucăria favorită a copilului vostru sunteți voi iar călătoritul poate fi o investiție plăcută în relația părinte - copil.

Știm că este greu și pentru noi și am vrea ca, dacă avem grijă de toate lucrurile celelalte (bagaje, pașapoarte, bani, etc.) să își poarte ei de grijă măcar pentru joacă, dar vor ajunge și acolo într-o zi.

Joaca

Pentru a înțelege lucrurile din jur, un copil până în 12 ani, trebuie să se joace cu ele.

Primul lucru pe care îl face un copil, în majoritatea cazurilor, când ajunge la un hotel, este să cotrobăie în dulapuri și sertare, să își găsească locurile de joacă (cazematele sau casele, cotloanele de ascuns, locul unde poate avea loc cursa de mașini sau patul pentru păpușa favorită).

În avion va ridica și lăsa masa de la scaunul din față, se va ridica în picioare să vadă ce este în spate, se va băga sub scaun pentru că încape și este interesant acolo jos. Explorează, își cunoaște lumea în care este. Dă dovadă de curiozitate și nu de nesimțire și neastâmpăr, cum poate părea la prima vedere.

Explorează, își cunoaște lumea în care este. Dă dovadă de curiozitate și nu de nesimțire și neastâmpăr, cum poate părea la prima vedere.

Luați acest aspect în considerație - nu planificați să ieșiți din cameră îndată ce ajungeți; încurajați-l să exploreze avionul înainte de decolare, așteptați-vă că nu va putea sta în mașină ore în șir de drum fără activități și jocuri.

Călătoritul cu un copil are alt ritm decât cel cu care ne-am obișnuit până acum sau decât cel pe care ni l-am dori, dacă tot am călătorit până la capătul lumii. Experiența este însă mai frumoasă dacă luăm în considerare această realitate, și nu ne supărăm că ne-au rămas doua obiective nevizitate.

Ce facem dacă ne pierdem unii de alții

Nimeni nu își dorește așa ceva și sperăm să nu vi se întâmple nici vouă. Cu toate aceastea: *"paza bună păzește pepenii"*. Poate fi folositor să aveți un plan cu ce să faceți dacă vă pierdeți; pe care să îl agreați și cu copilul.

Existența acestui plan nu va atrage pierderea copilului și nici nu îi va da permisiunea să nu stea lângă voi, va ajuta la reducerea riscurilor și a stresului în cazul în care acest lucru s-ar întâmpla.

Aeroporturile / plajele / marile capitale etc sunt locuri aglomerate. Oamenii vorbesc limbi străine și copilul nu se poate descurca, nici cât ar face-o dacă s-ar pierde în România.

Instruiți-i ce trebuie să facă dacă se pierd.

Statisticile arată că până în 6 ani, copiii rătăciți sunt găsiți mai ușor decât cei de peste 6 ani. Motivul pentru care acest lucru se întâmplă este că cei peste 6 ani își imaginează că își pot găsi părinții sau drumul spre casă, că se pot întoarce la locul de unde s-au pierdut și au tendința de a pleca mai departe decât i-ar căuta orice adult.

Povestiți-le acest lucru, mai ales copiilor mai mari! Rugați-i să rămână pe loc atunci când s-au rătăcit sau să ajungă la un punct de întâlnire vizibil de oriunde și pe care vă asigurați că l-au înțeles.

Dați-le la ei:

- hârtie sau o carte de vizită;
- eticheta cu numărul de telefon așa cum se formează din țara în care sunteți și numele lor;
- eventual și o frază în engleză sau limba țării în care sunteți. *"M-am pierdut de părinții mei, ajutați-mă să ajung la ei sunând la acest număr."*

Astfel încât să nu aibă nevoie să vorbească limba.

4 Învățați-i să se adreseze pentru ajutor unei familii cu copiii și nu unui polițist.

O persoană cu copii va înțelege mai bine prin ce treceți și va fi mai dispusă să vă ajute să vă regăsiți. S-a dovedit în studii pe copii, că aceștia nu pot evalua corect semnificația uniformei - care oameni sunt polițiști și care nu.

Luați în considerare și că:

Călătoritul disturbă ritmul și ritualurile copilului dvs. Pentru unii copii nu contează și se adaptează ușor. Pentru alții însă este foarte perturbator și nu mai mănâncă ce mâncau acasă, nu îți păstrează orele de somn (cine ar putea să doarmă sau manânce când sunt atâtea lucruri spectaculoase în jur).

Este nobil și simpatic și responsabilizator ca un copil să își ia cu el bagajul personal. Și ar trebui încurajat. Aveți grija însă să rezervați loc în bagajele voastre și pentru valiza lui/ei, pentru că tot voi veți ajunge să o cărați (cum este și natural, dacă are sub 10 ani) și probabil că o valiză în plus este prea mult pentru voi.

Deși parte din ritualuri se schimbă radical, o parte pot rămâne aceleași: povestea de seară, hârjoneala de dimineață, etc.

Mâncarea din excursie este foarte diferită. De aici expresia "ca la mama acasă". Nu vă așteptați să mănânce; nu îi forțați să mănânce. Vacanța se va termina și vă veți putea întoarce la mâncarea voastră echilibrată de acasă.

Profitați de excursie pentru a vă învăța copii despre diversitate. Oamenilor sunt diverși, mâncarea este variată (*"Vezi cum mâncarea de aici are alt gust decât cea de acasă."*); copii vorbesc altă limbă, dar joaca este o limbă universală; părinții se poartă diferit cu copiii lor; etc.

parentime WE SPEAK CHILDISH este un centru de cursuri pentru părinți cu filozofie democratică. Principalul curs din portofoliu este **TRAINIGUL PĂRINȚILOR EFICACE**.

Dacă v-au plăcut sfaturile noastre, să vedeți ce vă vor plăcea cursurile noastre.

Mai multe detalii găsiți pe www.parentime.ro.
Sau ne puteți scrie la office@parentime.ro.