Wakacje z dzieckiem – jak spędzać je w domu, w podróży i poza domem?

Wielkimi krokami zbliża się ten, nie ukrywajmy, najprzyjemniejszy czas w roku, czyli lato. Dla wielu osób jest to moment odpoczynku, oderwania od codziennych obowiązków. Są jednak tacy, których urlop powinien zostać dokładnie zaplanowany, z uwzględnieniem faktu spędzania go w towarzystwie dzieci. Zapewne są i takie osoby, które większą część wakacji spędzą z dzieckiem w domu i tu również należałoby zastanowić się, jak ten czas sensownie wykorzystać.

Wyjeżdżamy na wakacje – jak przygotować się na wyjazd z dzieckiem?

Zdecydowanie wyjazd z dzieckiem (w liczbie pojedynczej lub mnogiej) należy zaplanować nieco inaczej niż samodzielną wyprawę. W zależności od tego, gdzie się wybieramy i na jak długo, musimy pamiętać o tym, że to co dla nas atrakcyjne, nie zawsze jest odpowiednie dla dzieci lub też jest dla nich po prostu nudne.

Przykładowo, jadąc z dzieckiem nad morze, lepiej jest nastawić się na wspólne zabawy na plaży niż długie spacery czy imprezy kulturalne. Dobrze jest przygotować sobie zestaw małego plażowicza, czyli obowiązkowo łopatki, wiaderka i foremki oraz piłkę plażową.
W chłodniejsze dni, zamiast plażowania, można zorganizować pływanie statkiem, zwiedzenie latarni morskiej czy wyszukanie innej miejscowej atrakcji. Jeśli dziecko jeździ już na rowerze, można wypożyczyć rowery i zaplanować wspólną wycieczkę.

Jedziemy samochodem – czym zająć dziecko w czasie podróży?

Gdy już znamy cel podróży i zaplanowaliśmy co będziemy robić na miejscu, najpierw czeka nas wyprawa – jakoś musimy na ten wspólny urlop dojechać. Najczęstszym środkiem transportu, który w przypadku młodszych dzieci najlepiej się sprawdza, jest samochód. O przewożeniu dziecka w samochodzie, w bezpieczny sposób chyba nie trzeba nikomu przypominać. Natomiast musimy wziąć pod uwagę fakt, że **wielogodzinna podróż z dzieckiem może być bardzo męcząca – zarówno dla samego dziecka jak również dla nas, jeśli nie zabezpieczymy sobie odpowiednio tego czasu**. Nie liczmy na to, że dziecko prześpi całą podróż. Warto jednak rozważyć wyjazd w czasie, kiedy dziecko powinno mieć drzemkę lub wręcz nocą – zwiększy to szansę na spokojną podróż przez większą jej część. Jeśli jednak nie podróżujemy nocą, a dziecko nie jest już malutkie - potrzebuje, aby jego uwaga była czymś zajęta. Na pewno co jakiś czas powinniśmy zrobić postój – dziecko przypięte w foteliku, skazane na ograniczenia ruchowe, dość szybko poczuje się niekomfortowo. W trakcie postoju dajmy dziecku możliwość poruszania się, skorzystajmy z toalety. Jadąc ze śpiącym dzieckiem, starajmy się wykorzystać ten czas spokoju i nie zatrzymujmy się (chyba że bardzo musimy). Gdy dziecko się obudzi i tak trzeba będzie zrobić postój.

Propozycje zabaw samochodowych

Młodszym dzieciom warto zaproponować zabawy wizualne, starszym wykorzystujące znajomość liter, jeszcze starszym kalambury i zagadki słowne, np.:

dla najmłodszych:
- **kilka ulubionych zabawek**, tak aby zmieniać je gdy się znudzą – w tym gryzaki, grzechotki itp.;
- **płyta** z ulubionymi piosenkami, bajki do słuchania.

dla nieco starszych:
- **zabawy w szukanie** – wypatrujemy różnych rzeczy za oknem, np. białych domów, znaków STOP, zwierząt, osób jadących na rowerze itp.;
- **wypatrywanie rzeczy określonego koloru**, np. wszystko co niebieskie, fioletowe itp. Co jakiś czas zmieniamy kolor;
- **torebki z niespodziankami** – wcześniej przygotowujemy taką torebkę i w trakcie podróży, gdy nie mamy już innych pomysłów, wręczamy ją dziecku. Do torebki dajemy jakieś drobiazgi, typu mała książeczka, naklejki, jajko – niespodzianka itp.

dla starszaków:
- **wyszukiwanie i rozpoznawanie znaków drogowych** – przy okazji nauka, co dany znak oznacza;
- **zabawy w zagadki**, np. co jest w samochodzie na literę… (wymyślamy różne przedmioty i podajemy ich pierwszą literę);
- **literkowy łańcuszek** – podajemy dowolne słowo i kolejna osoba wymyśla inne słowo na ostatnią literę itd.
- **skojarzenia** – pierwsza osoba podaje dowolne słowo, np. parasol, kolejna osoba mówi swoje skojarzenie do tego słowa, np. deszcz, a kolejna osoba dopowiada skojarzenie do słowa deszcz, np. woda, itd.
- **10 pytań** – znana wszystkim zabawa w wymyślanie jakiejś postaci i przeciwnik ma za zadanie odgadnąć o kogo chodzi zadając pytania, na które odpowiedź to TAK lub NIE.
- **popularna gra „kamień, papier, nożyce”**.

Czym zająć dziecko w czasie wakacji w domu?

Jeśli przyjdzie nam spędzać urlop w domu, dobrze jest także przygotować sobie plan, tak aby wakacje nie upłynęły nam pod znakiem telewizji, komputera czy wyłącznie na osiedlowym placu zabaw.

Lato w mieście

W wielu miastach organizowane są **różnorodne atrakcje dla dzieci**, które nie wyjeżdżają i spędzają wakacje w swoich miejscowościach. Wystarczy zgłosić się w szkole, ośrodku kultury czy klubie sportowym, aby uczestniczyć w różnych ciekawych zajęciach, np.: sportowych, muzycznych, plastycznych lub teatralnych. Z najmłodszymi warto odwiedzić miejsca, które jeszcze nie są przez nas poznane, np. place zabaw w innych częściach miasta, zoo, ogród botaniczny, parki itp. Ze starszym dzieckiem - organizuj wycieczki rowerowe, wyjścia na basen czy nad jezioro. Wyjedź za miasto i zrób piknik, czy znajdź inne atrakcje w swoim mieście, które są często organizowane dla najmłodszych, jak warsztaty plastyczne, techniczne, itp. Jeśli masz rodzinę poza miastem, którą możesz odwiedzić, skorzystaj z tej propozycji.

Lato na wsi

Jeśli mieszkasz na wsi, z pewnością jest wiele możliwości spędzania czasu – czy to zabawa w ogrodzie, wyprawa do lasu, nad rzekę czy jezioro. Możecie rozbić namiot w ogrodzie i pobawić się w obóz, zaprosić inne dzieci do zabawy, urządzić przyjęcie itp. Dla urozmaicenia, jeśli najbliższe miasto nie jest daleko, warto zapoznać się z ofertą kina, teatru czy innych zajęć zorganizowanych na czas wakacji.

Gdy pogoda nie dopisuje

Niestety tak też czasem się dzieje i niezależnie od tego, czy pogoda spłata nam figla w trakcie urlopu poza domem czy w domu, powinniśmy mieć w zanadrzu coś fajnego, co wspólnie pozwoli nam dobrze się bawić. Propozycji jest całkiem sporo. Od wyjścia do kina, przez muzeum, wystawę czy salę zabaw do wspólnego gotowania, pieczenia ciasteczek czy grania w gry planszowe. Z maluchami możemy wybrać się też do parku wodnego, na basen czy po prostu polepić z plasteliny, masy solnej lub stworzyć inne dzieło plastyczne, używając różnych znalezionych w domu akcesoriów (rolki po papierze, kubki po jogurtach, folia aluminiowa, czy kolorowe gazety). Można też wybrać się na zakupy i wspólnie wybrać jakąś niespodziankę – np. ciekawą grę, puzzle czy książkę. W ostateczności można też coś razem obejrzeć w telewizji.

Wakacje zdarzają się tylko raz w roku, zatem niezależnie od tego, czy spędzimy je na wyjeździe, czy pozostaniemy z dzieckiem w domu, zawsze warto dobrze **wszystko zaplanować i uwzględnić potrzeby wszystkich domowników**. Pamiętajmy, aby zabezpieczyć się zarówno w podróży z dzieckiem (nie tylko przed chorobą lokomocyjną, ale i przed nudą, marudzeniem i niewygodą), jak i podczas codziennej aktywności – czy to w terenie czy w czterech ścianach. Wówczas nasz wakacyjny czas pozostanie pamiątką, nie tylko na zdjęciach.

Źródło: Marta Cygan, psycholog, zespół Akademii Zdrowego Przedszkolaka