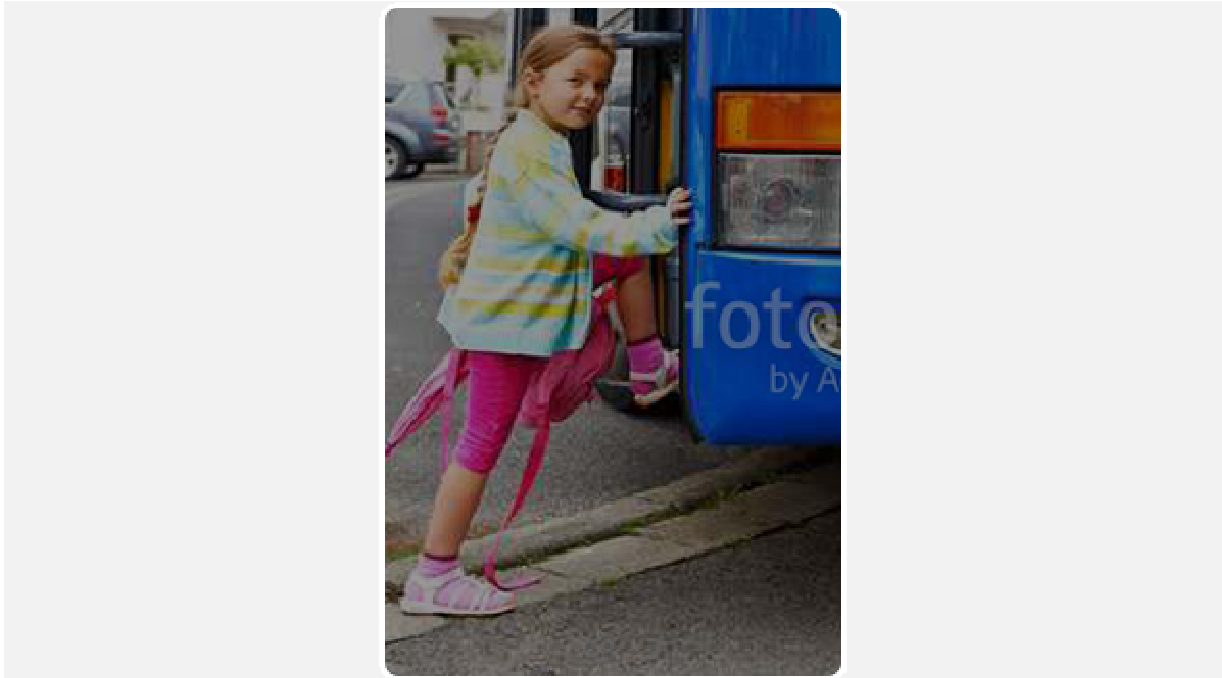


Twoje dziecko wybiera się w pierwszą długą podróż?
Podpowiadamy ci, co zapakować mu do plecaka i jakie dać wskazówki.



Jeszcze kilka lat temu twoja pociecha była **słodkim i bezbronnym maleństwem**, które nie potrafiło nic powiedzieć, zjeść samodzielnie czy zrobić kilku kroków, żeby nie wylądować na pupie. Co noc budziły cię płacze malucha, jego jęki, dziecko często chorowało, a ty i jego ojciec byliście jedynymi ludźmi na świecie, którzy **brali pełną odpowiedzialność za rozwój** swojego potomka. Tak było całkiem niedawno i wydawało ci się, że tak już będzie zawsze. A teraz twój synek lub twoja córeczka to zdrowe, radosne dziecko, które rozsadza energia i które nie może wysiedzieć w miejscu. Twój maluch uprawia sport, **bierze udział w konkursach**, ma kolegów i koleżanki, sam potrafi się już ubrać, choć – co prawda – nie zawsze odpowiednio. Urósł jak na drożdżach.

Wyobraź sobie, że twoja pociecha właśnie jedzie na swoją **pierwszą wycieczkę**. Zastanawiasz się na pewno, jak przygotować go do podróży, co zapakować mu do plecaka, ile dać mu ubrań i jedzenia? Dla malucha **pierwsza dłuższa podróż** to **ogromny stres** – często o wiele większy niż twój jako jego rodzica. Dzieciaki denerwują się na samą myśl o wyjeździe, bo podróż dla małego człowieka oznacza jedno: **rozłąkę z rodzicami**. Maluchowi, które na co dzień przebywa lub do niedawna przebywało wyłącznie z rodziną, taka podróż daleko od domu to stres ponad jego siły. **Dlatego w tym miejscu trzeba podkreślić rolę przedszkola w życiu dziecka, które dzięki codziennym zajęciom w grupie rówieśników jest w przyszłości o wiele silniejsze i znacznie bardziej gotowe na sprostanie przeróżnym wyzwaniom.**

Jako matka powinnaś zapewnić dziecko, że **wasza rozłąką potrwa zaledwie chwilę**, a to, co go czeka, z pewnością mu się bardzo spodoba. Dr Anna Chotecka, psycholog i socjolog rodzinny radzi, żeby zabrać dziecko na **zakupy przed wycieczką** czy spakować plecak wspólnie z nim. W ten sposób dziecko ma poczucie, że podróż nie jest czymś złym i że rodzic liczy się z jego zdaniem – dla młodego człowieka ma to koronne znaczenie. Przecież każdy

kilkulatek marzy o tym, żeby być dorosłym. Jeśli zabierzesz go na zakupy i zapytasz, co lubi jeść najbardziej, maluch rozluźni się i wycieczka może mu się wydać wielką frajdą. **I jeszcze jedno: jeśli twoje dziecko cierpi na chorobę lokomocyjną, z osobnego tekstu dowiesz się, jak mu pomóc.**

To, co przed wyjazdem kupisz maluchowi w sklepie oraz co zapakujesz mu do torby, zależy oczywiście od faktu, dokąd i na jak długo wybiera się twoja pociecha. Jeżeli jest to tylko **jednodniowa wycieczka**, obejrzyj wcześniej **prognozę pogody**, żeby zorientować się, jak ubrać malucha. Ubieraj go na cebulkę, żeby mogło się rozebrać, gdy zrobi mu się za gorąco. Najlepsze są zakryte buty – sprawdzą się, gdy spadnie deszcz oraz gdy czeka go wielogodzinne chodzenie i zwiedzanie. Na bluzkę z krótkim rękawkiem załóż maluchowi rozpinaną bluzę z kapturem. Gdy się zgrzeje, po prostu się rozepnie. Gdy zrobi mu się za zimno, założy kaptur. Jeśli nie ma jeszcze upałów, a pogoda lubi płatać figle, **nie zapomnij dać mu kurtki** – najlepiej cienkiej, lekkiej, ale która jest przeciwdeszczowa. W plecaku nie będzie mu zbyt ciężko, ale kiedy nagle spadnie deszcz, takie odzienie będzie jak znalazł.

W przypadku **krótkich wycieczek**, zadbaj o to, żeby w plecaku malucha znalazły się najpotrzebniejsze rzeczy, ale jednocześnie, żeby jego plecak nie był zbyt ciężki. Szkrab w podróży musi mieć **dokumenty, pieniądze** (jedzie zwiedzać miasto i wróci za kilka godzin? 20-30 zł mu wystarczy), chusteczki higieniczne, lusterko, plaster, sprawdzoną tabletkę przeciwbólową, czapkę z daszkiem i **jedzenie**. Nie dawaj go za dużo. Kup mu wodę niegazowaną lub sok, zrób dwie kanapki, daj owoc lub batonika. Wiesz, ile na co dzień twoje dziecko zjada – w podróży zje tyle samo, mimo że wiele matek ma tendencję do szykowania ogromnych ilości jedzenia.

Jeżeli twoje dziecko wybiera się na dłuższą wycieczkę, powinno mieć **torbę podrózną i podręczny plecak**, który będzie miał przy sobie. Do torby zapakuj mu kilka par spodni, podkoszulki, swetry, bluzy, bieliznę, buty na zmianę, kurtkę, dresy. Nie wkładaj do walizki rzeczy, które tobie wydają się odpowiednie, ale na widok których twój maluch kręci nosem. Nie będzie ich nosił – zwłaszcza, gdy ciebie nie będzie w pobliżu. Kiedy będziesz go pakować, upewnij się, że twój maluch jest obok. Nawet jeśli wydaje ci się, że dziecko wzięłoby wyłączone same T-shirty, razem uda wam się **skompletować najlepsze ubrania**.

Nie zapomnij dać mu **przyborów kosmetycznych** – mydełka, szamponu, szczoteczki i pasty do zębów, grzebienia, ręcznika, kremu (jeśli taki używa). Nie pakuj mu do torby wielkich i ciężkich butelek. W drogeriach można teraz kupić małe opakowania w sam raz na podróż. Twój maluch powinien również liczyć na siebie, a nie jechać bez mydła z zamiarem pożyczenia go od koleżanki lub kolegi. Niech wszystko ma swoje, zwłaszcza jeśli jest to jego pierwsza wyprawa.

Zanim się rozstaniecie, warto dać dziecku kilka wskazówek. Większość z nich jest oczywista, ale warto przypomnieć je maluchowi. Przede wszystkim zaznacz, że **bezwzględnie ma się trzymać grupy i słuchać wychowawczyni**. Sama wiesz, że małe dzieci często chodzą własnymi drogami i nikogo się nie słuchają. Twój maluch musi wiedzieć, że gdy nie ma w pobliżu rodziców, musi dostosować się do tego, co mówi jego nauczycielka. Poproś również, żeby nie wydawało wszystkich pieniędzy. Dobrym pomysłem jest poproszenie dziecka, żeby przywoziło wam z podróży jakąś **pamiątkę**. Wtedy zamiast wydać kilka złotych na frytki, colę i chipsy, twój maluch rozejrzy się po okolicy i dobrze zainwestuje pieniądze. A wam zostanie pamiątka z jego wycieczki, zwłaszcza tej pierwszej.

Wyjazdy małego dziecka zawsze są dla rodziców stresujące. Ale nie mniej stresują same dzieci, które wyjeżdżają daleko od domu, rodziny i muszą same o siebie zadbać. Dlatego tak ważne jest odpowiednie przygotowanie malucha do podróży. Teraz już wiesz, jak to zrobić, zatem twojemu małemu podróżnikowi życzymy szerokiej drogi. A tobie – spokoju i dystansu.

Materiał pochodzi ze strony <http://www.papilot.pl>

Ewa Podsiadły