

## Nasze wspaniałe wakacje z dziećmi.



Sezon wakacyjny czas zacząć!!! Zapewne większość z Państwa zaczyna odliczać dni do wymarzonego urlopu. Zamykamy oczy i marzymy o wolnych dniach pełnych spokoju, odpoczynku od pracy, miasta i codziennych obowiązków... ale czasami pojawiają się nam czarne myśli i rodzi się pytanie - *Czy da się wypocząć na urlopie z dziećmi?*

Pytając moich znajomych, rodziców kilkuletnich pociech, dowiedziałam się, iż dosyć długo trwali w przekonaniu, że na urlopie z dziećmi odpocząć się nie da. Trzeba poświęcać im prawie każdą wolną chwilę, zapewniać różne atrakcje, aby nie marudziły, spełniać ich zachcianki, bo wstyd gdy się buntują... Znacnie to z autopsji?

Przeważająca część Państwa planując wakacje głośno podkreśla, że chce spędzić z dziećmi jak najwięcej czasu, aby nadrobić zaległości nagromadzone w roku szkolnym, a jednocześnie chce też odpocząć i zresetować się.

### Jak tego dokonać?

To co najważniejsze i czego najbardziej potrzebuje większość rodziców i dzieci to wzajemny czas i uwaga. Taka prawdziwa, niepodzielna. Należy wdrożyć kilka sposobów na to, by lato i urlop z dziećmi był cudownym czasem, podczas którego nie tylko rodzina może wzmocnić swoje wzajemne relacje, ale przede wszystkim wszyscy wracają wypoczęci, z naładowanymi do działania akumulatorami (Tak wiemy? Byliście Państwo ze swoimi dziećmi przez kilka ostatnich miesięcy. Ale Wakacje, to zupełnie inny czas!)

Wakacje to czas spontanicznych reakcji, ale bez jakiegokolwiek minimalnego planu Waszego wypoczynku, szybciej zmęczycie się i zniechęcicie, niż odpoczniecie.

Dlatego proponujemy zaplanować czas z dziećmi na wakacjach tak, by było dobrze zarówno Wam jak i Waszym dzieciom. Jeśli męczą Was długie wycieczki rowerowe, nie jesteście fanami godzinnego wylegiwania się na plaży, a sama myśl o górskich trasach napawa Was niechęcią, zaplanujcie Wasze aktywności w ten sposób, by każdy miał z tego

frajdę. Weźcie pod uwagę sugestie dzieci, bowiem pamiętajcie, że to co wydaje się atrakcyjne dla Was, niekoniecznie będzie takie dla Waszych pociech. Wielu rodziców męczy się wymyślając wycieczki oraz mnóstwo atrakcji na każdy dzień urlopu, spędzając wolne dni w samochodzie, kolejkach, hałaśliwych miejscach. Miejcie świadomość, że te wszystkie konsumpcyjne atrakcje to nie tylko koszty finansowe, ale również Wasza energia, czas, wzajemna uwaga. Jeśli nie macie ochoty na zaliczanie całej listy pobliskich atrakcji, to poprostu tego nie róbcie.

Nie pozwólcie również, aby urlop zniszczyła Wam zła pogoda – cytując cudną piosenkę Kabaretu Starszych Panów „W czasie deszczu dzieci się nudzą ...”, ale nie dajmy się zwariować. Jeśli zadamy o płaszcze przeciwdeszczowe i kalosze, to także w czasie mokrych dni możemy mieć niezłą zabawę. Spacer w deszczu, bieganie po kałużach, a później wspólne suszenie się... Ale wiemy, że nie da się w czasie brzydkiej pogody każdego dnia spędzać na zewnątrz, dlatego warto też przygotować listę zabaw pod dachem. Bierki, chińczyk, kółko i krzyżyk, statki dla starszych, czarny piotruś – znacie te gry z własnego dzieciństwa? Wiercie nam Państwo dzieci je uwielbiają. Są one nie tylko świetną alternatywą na nudę, ale również sprawiają ogromną frajdę i edukują. Jednak co najważniejsze, wspólna gra to czas na wymianę uśmiechów, rozluźnienia i po prostu pozytywnego spędzania czasu w swoim towarzystwie. Tak samo oglądanie bajek – uważamy, że jeśli rodzice robią to z dziećmi, to jest to fantastyczny czas dla obu stron, aby porozmawiać o życiu, używając sobie właśnie danej bajki za żywy przykład.

Pamiętajcie, że aby cieszyć się wspólnym wyjazdem musicie zaplanować czas i przyjemności tylko dla siebie. Bynajmniej nie jest to egoizm z Waszej strony! Kiedy już zbiorniki emocjonalne Waszych dzieci są pełne, każdego dnia pamiętajcie o sobie. To niezwykle ważne, by rodzic robił nie tylko dobrze dzieciom, ale przede wszystkim robił dobrze sobie. Kiedy zaopiekujecie się Państwo sobą i swoimi potrzebami, będziecie mieć siłę i gotowość do zaopiekowania się potrzebami swoich najbliższych w czasie wspólnego wypoczynku.

Życzymy wszystkim cudownych, beztroskich, pełnych radości wspólnie spędzonych chwil na wymarzonych urlopach.

Opracowała:

Beata Byczyńska- Gruca