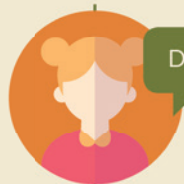




Gdy Twoje dziecko wyjeżdża pierwszy raz na kolonie



Droga Mamo,



drogi Tato,

- 1 Jeśli Twoje dziecko wyjeżdża pierwszy raz w życiu na kolonie, to jest to wielka okazja do świętowania, ponieważ oznacza, że masz już w domu dojrzałą i samodzielną istotę ☺ To pierwsze poważne kroki ku dorosłości! **GRATULACJE!**

- 2 Zapewne część z Was oraz Waszych dzieci przeżywa z powodu wyjazdu różne emocje. Może to być ekscytacja, ale też z drugiej strony strach czy obawa.



- 3 **JAK PRZYGOTOWAĆ SIEBIE I DZIECKO NA ROZŁĄKĘ I UDZIAŁ W KOLONIACH?** Jest kilka rzeczy, które możesz zrobić przed wyjazdem, szczególnie z dzieckiem, które zastanawia się, jak samo da sobie radę.





- 4 Po pierwsze **ZNAJDŹ CZAS NA ROZMOWĘ**. Zapytaj, jak dziecko wyobraża sobie ten czas, co o tym myśli, jak się czuje. To dobry moment, żeby opowiedzieć o swoich pierwszych doświadczeniach z wyjazdami bez mamy i taty, o swoich przygodach, ale też lękach, które wtedy Tobie towarzyszyły. Może Ty też bałeś się wyjazdu i tęsknoty? Niech Twoje dziecko wie, że takie sytuacje są normalne, nie trzeba się ich wstydzić i można o nich rozmawiać. Może masz jakieś stare zdjęcia ze swojego dzieciństwa i pierwszych kolonii? To doskonała okazja, żeby powspominać i poopowiadać.

- 5 Jeśli wyjazd na obóz ma być pierwszym doświadczeniem spania poza domem, bez opieki rodziców, warto wcześniej choć **NA JEDNĄ CZY DWIE NOCE WYSŁAĆ DZIECKO** do kolegi, babci, cioci. Może też zaprosi kolegów/koleżanki do siebie? Może urządzą kino w domu, bitwę na poduszki? Niech dziecko zobaczy, że ma na co czekać i że czas spędzony z kolegami jest świetną przygodą!



- 6 Żeby oswoić dziecko z koloniami warto przygotować go do tego, co będzie działo się na miejscu. Wejdźcie na stronę z ofertą, przeczytajcie procedurę i informacje dotyczące kolonii, podobozów tematycznych i zaplanowanych atrakcji i wycieczek. Przeczytajcie razem program. Może warto też wejść na stronę internetową ośrodka, w którym dzieci będą zakwaterowane? Poprzeglądajcie zdjęcia pokoi, terenu dookoła.



- 7 Jest dużo fajnych filmów i książek o wakacjach, przygodach, wyjazdach. Cała seria o „Panu Samochodziku” to świetny wstęp do wakacyjnych przygód.



- 8 Jeśli martwisz się o czynności samoobsługowe, warto **POĆWICZYĆ JE Z DZIECKIEM** w domu przed wyjazdem – np. mycie zębów, składanie ubrań, ścielenie łóżka, codzienna zmiana bielizny i oddzielanie ubrań czystych od brudnych ☺ A jeśli przez tydzień obozu dziecko nie wyjmie mydła z kosmetyczki, to uwierz, też nic mu się nie stanie ☺

- 9 Na koniec przygotowań – nic tak nie wzmocni dziecka, jak **GŁOŚNA POCHWAŁA JEGO DECYZJI** o wyjeździe. Można przy dziadkach czy cioci powiedzieć „Wiesz, że Kasia jedzie na kolonie w te wakacje. Jest już samodzielna i bardzo odważna”.



PRZED SAMYM WYJAZDEM

Wyjazd już za kilka dni? Czas na konkretne działania.

SPAKUJ SIĘ Z DZIECKIEM – razem zróbcie listę rzeczy do zabrania, idźcie na zakupy, niech Twoje dziecko zdecyduje i wybierze jakąś niezbędną rzecz (np. latarkę, skarpetki, koszulkę). Ważne, że będzie to rzecz kupiona na ten konkretny wyjazd.



Niech dziecko razem z Tobą wybierze też torbę i spakuje do niej rzeczy, pod Twoim czujnym okiem. Zobaczysz, że dzięki temu poczuje się odpowiedzialne za to, co zabiera. Niech syn czy córka weźmie z domu ulubioną zabawkę, maskotkę, poduszkę.



Pamiętaj o „**KIESZONKOWYM**” – możecie policzyć, ile dziennie pieniędzy dziecko może wydać, żeby wystarczyło mu do końca wyjazdu. Nie dawaj zbyt dużych kwot, bo może to spowodować dodatkowy stres (obawę przed zgubieniem).

Wszelkie ważne informacje dotyczące dziecka warto napisać w **KARCIE UCZESTNIKA KOLONII**. Jeśli dziecko reaguje specyficznie w jakichś sytuacjach, bierze leki czy np. czasem moczy się w nocy – warto o tym powiedzieć kadrze kolonijnej przed wyjazdem. To pomoże uniknąć nieprzewidzianych czy krępujących sytuacji.



JESTEM JUŻ NA KOLONIACH

C hwile kryzysowe, tęsknota, płacz mogą zdarzyć się nawet największym twardzielom ☺ W dobie telefonów komórkowych często jest tak, że zanim jakakolwiek informacja dotrze do kadry, mama czy tata już to wie! Wtedy, najbardziej na świecie, Twoje dziecko potrzebuje **Twojego spokoju i opanowania**. Pierwsze pytanie powinno brzmieć:

„Czy rozmawiałeś/
rozmawiałaś o tym ze
swoim wychowawcą?”

„Czy Pan/Pani wie, że,
np. boli cię brzuch?”



To wychowawca jest na miejscu i wie, co dzieje się na koloninach i jaka jest sytuacja. Warto poprosić dziecko, żeby postarało się załatwić sprawę samodzielnie ze swoim opiekunem.

Ważne jest, żeby zadbać o emocje dziecka, jednak pod żadnym pozorem ich nie „podkręcać”. Jeśli wiesz, że dziecko tęskni, wyznacz **STAŁĄ PORĘ KONTAKTU TELEFONICZNEGO** i się jej konsekwentnie trzymaj. Najlepszą godziną jest czas po obiedzie. Najgorszą wieczór i czas przed snem. Jeśli jest taka potrzeba, warto umówić się na kontakt raz dziennie (zdecydowanie nie częściej!), o stałej porze. Zadbaj, żeby móc poświęcić wtedy dziecku 5-10 min.

Dzieci doskonale **WYCZUWAJĄ EMOCJE RODZICÓW** i jeśli zobaczą, że ten waha się, czy przyjechać na obóz, szybko to wykorzystają. Warto **ZAUFAC WYKWALIFIKOWANEJ KADRZE**, porozmawiać z kierownikiem kolonii, upewnić się, że dziecko jest pod dobrą opieką i faktycznie zostawić sprawę do rozwiązania na miejscu. Bardzo ważne jest, żeby dziecko nie wyczuło naszego strachu, jeśli taki się pojawi. Wtedy jest duża szansa, że przejmie te emocje na siebie.

Rodzic powinien być wspierający i słuchający,

„Słyszę, że ci trudno”

„Płaczesz”

„Smutno ci”

ale jednocześnie spokojny oraz opanowany. Warto pokazać swoją postawą, że nic złego się nie dzieje. Na pewno stosowanie obietnic typu „Jak wytrzymasz, kupię ci...” jest niewskazane. Dystans do sytuacji oraz zaufanie do zespołu dbającego o Twoją pociechę są w stanie zdziałać cuda.

Wakacyjne wyjazdy to świetny czas! Dziecko buduje poczucie własnej wartości, doświadcza, spędza dni na łonie natury, uczy się budować relacje. Zaufaj jemu i sobie. To była dobra decyzja. A teraz pomyśl, jak Ty sam spędzisz ten wolny czas i się zrelaksujesz? ☺

Zespół **BTA Kompas**

Opracowanie: pedagog mgr Agata Marjańska

