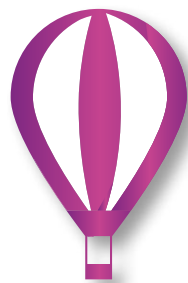


MAMO TATO



jadę na kolonię!

- czyli krótki poradnik dla rodziców



Każdy samodzielny wyjazd dziecka budzi w rodzicach wiele obaw. Co zatem zrobić, aby tegoroczna kolonia naszej pociechy była udana? Jak najlepiej przygotować dziecko, byśmy i my mogli spać spokojnie, mając pewność, że poradzi sobie w nowej sytuacji?

ZACZNIJMY OD...

Wybrania opcji, która odpowiada zainteresowaniom naszej pociechy

Pozwólmy dziecku wybrać miejsce, do którego pojedzie. Jeśli to pierwszy wyjazd, warto rozważyć miejscowości położone na tyle blisko, by w razie potrzeby można było dziecko odwiedzić (niektóre ośrodki zezwalają na odwiedziny). Warto również dowiedzieć się, czy na kolonię jedzie jego ulubiony kolega czy najbliższa przyjaciółka. Wyjazd w towarzystwie kogoś, kogo nasze dziecko dobrze zna, może być dobrym sposobem na szybsze pokonanie naturalnego lęku przed nieznanym.

Podzielenia się swoimi pozytywnymi doświadczeniami

Opowiedzmy o ciekawych miejscach, które widzieliśmy podczas naszych wyjazdów kolonijnych i przyjaźniach, które nawiązaliśmy. Obejrzyjmy wspólnie z dzieckiem stronę internetową ośrodka, do którego pojedzie, poszukajmy informacji na temat okolicznych atrakcji. Uprzedźmy także o panujących na koloniach zwyczajach (np. konieczności przestrzegania ciszy nocnej, rozkładzie dnia, roli wychowawcy grupy). Taka wiedza zdobyta przed wyjazdem sprawi, że dziecko na kolonii będzie się czuło pewniej.

Rozmowy o emocjach, jakie może wywołać rozłąka

Podkreślmy, że tęsknota jest czymś naturalnym i poradzimy, co zrobić, jeśli zdarzy się taki „smutniejszy dzień”. Może pomoże zabrana na kolonię ulubiona zabawka czy książka? Jeśli jest taka możliwość, obiecajmy, że zadzwonimy lub napiszemy. Czasem krótka rozmowa lub list wystarczą, by dodać otuchy. Pamiętajmy jednak, by kontakty telefoniczne nie były zbyt częste i nie dzwońmy co kilka godzin tylko po to, by upewnić się, że wszystko jest w porządku.



**MAMO
TATO** jadę na kolonię!
- czyli krótki poradnik dla rodziców

NA CO WARTO ZWRÓCIĆ UWAGĘ?

Przypomnijmy o zasadach bezpieczeństwa

Porozmawiajmy z dzieckiem o tym, jak ważne jest, by pilnowało się swojej grupy i wychowawcy, przestrzegało panujących na kolonii zasad. Przypomnijmy, by kąpało się w pobliżu ratownika i w miejscach oznaczonych, pamiętało o nakryciu głowy, gdy dłużej przebywa na słońcu. Uczulmy na to, jak ważne jest używanie kremów z filtrem UV. Skoncentrujmy się przy tym na sprawach najważniejszych, a nie na budowaniu długiej listy nakazów i zakazów. Nie zostawiamy też takiej rozmowy na chwilę tuż przed wyjazdem, bo wtedy dziecko niczego nie zapamięta.

Porozmawiajmy o tym, co może się zdarzyć i jak się wtedy zachować

Jeśli czujemy taką potrzebę, omówmy z dzieckiem różne niecodzienne sytuacje: jak powinno się zachować, jeśli się zgubi, do kogo powinno się zgłosić, jeśli się zrani, zbyt długo spieczy na słońcu lub gorzej poczuje. Pamiętajmy jednak, by i w tym wypadku ograniczyć się do kilku przykładów. Nadmiar takich rozmów może wywołać u naszej pociechy dodatkowy lęk przed wyjazdem w nieznanne miejsce.

Porozmawiajmy o...

Gdy nasze dziecko jedzie na kolonie, nie spodziewajmy się, że wróci idealnie czyste i pachnące. Pomóżmy mu jednak poczuć się odpowiedzialnym za higienę. Może niech samo wybierze szczoteczkę do zębów i szampon, które zabierze na kolonię? Może chętniej będzie się wycierało ręcznikiem z ulubionym bohaterem? Jeśli chcemy, możemy przed wyjazdem skrócić dziecku włosy lub poćwiczyć z nim czesanie. Możemy też umyć mu profilaktycznie głowę Szamponem PARANIT przeciw wszom i spakować taki szampon do plecaka, by dziecko mogło go użyć w razie potrzeby. Obetnijmy dziecku paznokcie, zaopatrmy we wszystkie niezbędne przybory toaletowe, a przede wszystkim uczulmy na to, by używało tylko własnej szczotki lub grzebienia, wycierało się tylko swoim ręcznikiem, myło ręce zawsze po skorzystaniu z toalety i zawsze przed jedzeniem, a z pryszniców korzystało tylko w kłapkach.



**MAMO
TATO** jadę na kolonię!
- czyli krótki poradnik dla rodziców

CZAS NA PAKOWANIE!

Zróbmy wcześniej listę rzeczy

Dzięki temu nie tylko o niczym nie zapomnimy, ale jeśli mamy ją dziecku, będzie wiedziało, co spakować z powrotem. Jeśli chcemy, możemy jego rzeczy podpisać (np. na metkach).

Pakujmy się razem z dzieckiem

Łatwiej zapamięta, co zabrało. Przygotujmy rzeczy znane dziecku, a nie takie które kupiliśmy na dzień przed wyjazdem. Dzięki temu nasza pociecha nie uzna ich za cudze i zabierze je z powrotem.

Spakujmy to, co naprawdę niezbędne, a nie całą szafę

W plecaku powinny się znaleźć m.in.: ubrania i obuwie na różną pogodę, bielizna, kurtka przeciwdeszczowa, czapka z daszkiem, okulary przeciwsłoneczne, piżama, strój kąpielowy, worek na brudną bieliznę, krem lub bransoletka na komary, krem na słońce. Często organizatorzy kolonii mają własne listy wymaganych rzeczy i wtedy to do nich powinniśmy się zastosować.



A GDY POCIECHA WRÓCI...

Nie róbmy awantury o to, że coś zginęło

Nawet jeśli były to drogie džinsy czy bluza, dorosłym też się zdarza o czymś zapomnieć.

Przejrzyjmy dokładnie głowę dziecka

Pamiętajmy, że czasem tam, gdzie mamy do czynienia z dużymi skupiskami dzieci, może pojawić się wszawica. Jeśli nasza pociecha przywiezie z wyjazdu taką niemiłą „niespodziankę”, nie wpadajmy w panikę, lecz podejmy właściwe kroki. Umyjmy dziecku głowę Szamponem PARANIT, dokładnie wyczeszmy gnidy specjalnym grzebieniem i dla pewności powtórzmy zabieg po 7-14 dniach. (Szamponu PARANIT możemy również użyć profilaktycznie). Przede wszystkim jednak cieszymy się, że nasza pociecha przywiozła z kolonii także mnóstwo wspaniałych wspomnień.

