

# Dlaczego warto zabierać dzieci na wakacje?

Czasami, my □ rodzice, zastanawiamy się nad sensem wyjazdów z dzieckiem lub wysyłania dziecka podczas wakacji do bliskich (np. babci, cioci) na odpoczynek.

Zadajemy sobie wówczas pytanie, czym nasze dziecko mogło się w przedszkolu lub szkole zmęczyć? Brało udział w ciekawie przygotowanych zajęciach, mile spędziło czas wśród rówieśników, z którymi lubi przebywać. Podjęło wiele interesujących działań, na które często my - rodzice - nie mieliśmy już czasu. Przy ładnej pogodzie nasza pociecha wyszła na spacer lub pobawić się na placu zabaw. Nasze dziecko jest zadowolone, więc od czego ma odpocząć? Czy jest zatem sens zajmować czas innych i angażować tyle osób w zorganizowanie odpoczynku dla dziecka? Przecież, mając dziecko przy sobie (np. blisko domu lub miejsca pracy), jest nam prościej i wygodniej.

Zdaję sobie sprawę z tego, iż wielu z rodziców pracuje, nie chce lub nie może pozwolić sobie na dłuższe wyjazdy z dzieckiem. Nie wszystkich również stać na takie wyjazdy (pamiętajmy jednak, że dostępne są różne formy wypoczynku, niekoniecznie luksusowego i drogiego □ np. biwaki). Niektórzy rodzice boją się wyjechać z małym dzieckiem, uważając, że nie mogą zapewnić dziecku bezpiecznych warunków.

Wielu rodziców □ globtroterów - propaguje i chwali wyjazdy z małymi dziećmi, nawet niemowlakami. Twierdzą, że dzieci potrafią znieść trudy podróży. Oczywiście, dziecko nie ma takiej kondycji fizycznej i psychicznej jak dorosły człowiek i takie wyjazdy należy dopasować do możliwości i potrzeb wszystkich członków rodziny, a także być gotowym na zmiany i modyfikacje planu.

Chcę przedstawić kilka ważnych racji, że jednak warto zaangażować siebie i innych w wakacyjny czas spędzony wraz z dzieckiem:

1. Okres wakacji przywraca dziecku kondycję psychiczną i fizyczną oraz równowagę umysłową po wyczerpującej rocznej pracy dziecka w przedszkolu, szkole. Samo przebywanie (czasem do 11 godzin dziennie) w liczebnej grupie, w hałasie, jest dla dziecka wyczerpujące.
2. Wyjazdy regenerują system nerwowy, przeciwdziałają zmęczeniu psychicznemu powodowanemu szybkim tempem życia, sytuacjami stresowymi i oddziaływaniem środków masowego przekazu □ głównie telewizji, komputera.
3. Wakacje zapewniają przebywanie na świeżym powietrzu, ruch, kąpiele słoneczne i wodne, zajęcia sportowe i turystyczne, co wpływa na poprawę stanu zdrowia dziecka, i sprawność ruchową dziecka. Często w tym czasie dziecko uczy się nowej umiejętności (pływanie, jazda na rowerze itp.)
4. Podróże wzbogacają wiedzę o otaczającym świecie poprzez poznawanie nowych miejsc, zwiedzanie obiektów architektury, muzeów, wystaw artystycznych, pomników, krajobrazów itp. Dziecko ma okazję zobaczyć jak żyją i mieszkają inni ludzie.
5. Wyjazdy zaszczepiają w dziecku chęć poznawania świata, którą będzie mógł zrealizować sam w przyszłości, będąc dorosłym człowiekiem.
6. Wspólne spędzanie czasu rodziców z dziećmi, przyczynia się do zacieśniania wzajemnych więzi uczuciowych, empatii, a zapracowanym rodzicom daje możliwość poznawania swoich dzieci.

7. Przebywanie z dziećmi dostarcza rodzicom informacji o rozwoju ich dzieci, o zainteresowaniach, o zachowaniu dzieci w różnych sytuacjach, o charakterze ich dzieci, a także o niedostatkach w funkcjonowaniu poszczególnych sfer osobowości. Daje tym samym czas, aby nad tymi niedostatkami popracować.

Życzę Państwu wspaniałych przygód, samych słonecznych dni i wielu szczęśliwych chwil spędzonych z Waszymi pociechami.

**Justyna Krawczyk**