



JAKICH WAKACJI POTRZEBUJĄ DZIECI?

Rok szkolny dobiega końca, a wraz z nim wysiłek poświęcony nauce i wypełnianiu przedszkolnych obowiązków. Przed nami wakacje i wiele długich dni, które dobrze zaplanowane, pozwolą nam zregenerować siły oraz zadbać o dobrostan fizyczny i psychiczny. O czym jednak pamiętać, żeby ten czas był udany i wspominany z radością nie tylko przez nas, dorosłych, ale również nasze pociechy?

✓ PLANUJMY ATRAKCJE Z UMIAREM

Nierzadko urlop jest dla rodziny bardzo aktywnym czasem. Planując wakacje pamiętajmy jednak, że **zbyt duża ilość atrakcji na wakacjach łatwo prowadzi do przebodźcowania**. To może obciążać układ nerwowy i prowadzić do obniżenia nastroju. Zamiast radości z nowych rzeczy, u dziecka pogarsza się koncentracja, pojawia płacz i drażliwość. Maluch chce wszystkiego spróbować i nie zawsze potrafi zapanować nad własnym stanem emocjonalnym. Dlatego w myśl zasady co za dużo, to niezdrowo, dawajmy dzieciom ilość wrażeń.



✓ WŁĄCZMY DZIECKO W PLANOWANIE WAKACJI

Porozmawiajmy z nim i umówmy się na konkretne rzeczy. Omówmy zasady, jakie będą obowiązywać na wakacjach (np. ile pamiątek dziecko może sobie wybrać, czy będzie mogło kłaść się spać później niż zwykle, itp.). Dajmy wybór pomiędzy prostymi aktywnościami. To sprawia, że dzieci czują się ważne. Ponadto starajmy się je uprzedzać na jakie działania będzie czas i co będziemy robić w danym dniu. Owszem, niespodzianki są przyjemne, ale duża ich ilość może być dla dziecka przytłaczająca. **Warto pamiętać, że świadomość tego co dziecko będzie robić, daje mu poczucie bezpieczeństwa**. Poza tym umiejętność planowania dnia to cenna kompetencja, która rozwija samodzielność i redukuje stres.

✓ POSTAWMY NA AKTYWNOŚĆ FIZYCZNĄ



Aby zachować dobrą kondycję, dzieci potrzebują minimum 60 minut umiarkowanego wysiłku dziennie. Wcale nie musi to być uprawianie jakiegoś konkretnego sportu. Aktywnością mogą być także codzienne czynności. Możemy iść na godzinny spacer po lesie, popływać w jeziorze, zrobić przejażdżkę rowerową, pograć w piłkę na podwórku, itp. Każda aktywność jest lepsza niż żadna, szczególnie, że siedzący tryb życia może być niekorzystny dla zdrowia i prawidłowego rozwoju.

✓ PAMIĘTAJMY O KONTAKCIE Z PRZYRODĄ

Nawet jeżeli dziecko będzie spędzać wakacje w mieście, postarajmy się tak zorganizować jego czas, aby uwzględnił również kontakt z przyrodą. **Natura ma pozytywny wpływ na rozwój człowieka już od jego najmłodszych lat** i zostało to potwierdzone naukowo. W wielu miastach dostępne są parki, lasy, ogrody botaniczne. Możliwości jest mnóstwo, wystarczy się trochę rozejrzeć.



✓ ZAPLANUJMY KONTAKT Z INNYMI DZIEĆMI

Dzieci potrzebują swobodnego kontaktu z rówieśnikami do prawidłowego rozwoju **społeczno-emocjonalnego**. Dlatego jeżeli dziecko spędza wakacje poza placówką, warto zapewnić mu możliwość zaspokojenia potrzeb towarzyskich. Mogą to być kontakty osiedlowe, rodzinne lub wspólny czas z kolegami z przedszkola. Spróbujmy organizować spotkania, gdzie choć przez jakiś czas dzieci będą mogły przebywać ze sobą, a dorośli w tym czasie poświęcą swój czas i uwagę „dorosłym” sprawom.

✓ ZNAJDŹMY CZAS NA NUDE



Zadbajmy, by w naszym wakacyjnym grafiku obok mnóstwa nowości i ciekawych aktywności, znalazło się również miejsce na wyciszenie i złapanie oddechu. Uwzględnimy czas na odpoczynek, spontaniczną zabawę dziecka i trochę nudy. Rok szkolny jest czasem bardzo zorganizowanym i często brakuje miejsca na spontaniczność, kreatywność, a czasem nawet chwilę wytchnienia. Dlatego nie przeciążajmy dziecka ilością wrażeń. **Pozwólmy dzieciom odpocząć i dajmy czas na ich własne aktywności.**

✓ ZADBAJMY O BEZPIECZEŃSTWO

Czas wakacji, choć niewątpliwie przyjemny, nie chroni nas niestety przed zagrożeniami. Spróbujmy wyposażać nasze brzdące w niezbędną wiedzę i umiejętności oraz nauczyć zachowań, dzięki którym same będą mogły zadbać o swoje zdrowie i bezpieczeństwo. **Przybliżmy dzieciom niebezpieczeństwa, na które mogą być narażone.** Poruszajmy temat przy różnych okazjach. Regularnie przeprowadzajmy z dzieckiem rozmowy o możliwych zagrożeniach. Instruuujemy w jaki sposób unikać niebezpieczeństw i jak sobie z nimi poradzić, gdy zaistnieją. Wyraźnie zaznaczmy, że jeśli dziecko poczuje zagrożenie - ma prawo protestować i szukać pomocy. Warto wykorzystać do tego wszelkie dostępne materiały, które ułatwią dziecku przyswajanie wiedzy, takie jak różnego rodzaju obrazki i karty pracy, piosenki dla dzieci, kolorowanki, wierszyki i książeczki.