

# Wakacje z dzieckiem, a odpoczynek. Czy to jest możliwe ?

**Dla wielu z was Rodzice właśnie zaczęły się wakacje. Jak pogodzić potrzeby dzieci z naszymi i co zrobić, żeby nie słyszeć co chwilę: „Mamo, nudzi mi się...”**

Rozpoczyna się sezon letni – dla wielu rodziców to jedyne wakacje w roku z dzieckiem. Niektórzy śmiałkowicie, mający na swoim koncie taki urlop w towarzystwie dzieci, mawiają, że „nigdy więcej” i że „wakacje z dzieckiem to czysty truizm”. Jeśli jednak nie zamierzacie spędzić tych wakacji na pobliskim placu zabaw i zaplanowaliście już wyjazd w inną część Polski lub lot w stronę równika, to sprawdźcie, co możecie zrobić, żebyście nie wrócili jeszcze bardziej zmęczeni niż przed urlopem.

Ważne ! Należy uświadomić sobie jak lubisz odpoczywać.

Dla każdego z nas wakacyjny relaks może znaczyć coś zupełnie innego. Jedni odpoczywają wyłącznie w ciszy i bezruchu, zażywając słonecznych kąpeli, a inni biorą pod uwagę tylko aktywny wypoczynek, z po brzegi wypełnionym planem dnia na zwiedzanie i sport. Kiedy jesteśmy rodzicami, nasze preferencje co do odpoczynku idealnego mogą się zmienić – i często ulegają zmianie głównie dlatego, że zmienia się nam kontekst, w jakim żyjemy.

*Ważne jest, więc aby przyjrzeć się temu, jak lubisz odpoczywać?*

*Co sprawia ci przyjemność, przynosi poczucie wytchnienia?*

*Co powoduje, że ładujesz baterie na resztę dnia?*

Kiedy będziemy wiedzieć, jakie momenty i aktywności są dla nas ważne, będzie nam łatwiej o nie zadbać, również podczas wakacyjnych wyjazdów.

W następnej kolejności należy dostosować przestrzeń i wyeliminować stresory. Wybierzcie takie miejsce, które spełnia oczekiwania każdego z członków rodziny. Jeśli jedziecie z małym dzieckiem, zadbajcie o bezpieczne, ciche otoczenie i udogodnienia, które mogą wam być potrzebne. Jeżeli macie na stanie kilkulatki – sprawdźcie, co dla takich gagatków oferuje hotel czy pensjonat, który chcecie wybrać, i jak jest przygotowany na małych turystów. Place

zabaw, małe gaje, brodziki i małe baseny, boisko czy wszelkiego rodzaju animacje są dla wielu rodzin z dziećmi świetnym udogodnieniem. To tam kilkulatek spożytkuje swoją energię, a wy nie będziecie musieli szukać mu dodatkowych atrakcji i będziecie mieli chwilę na oddech.

**PAMIĘTAJCIE !** Im mocniej uwzględnicie potrzeby waszego dziecka, tym więcej będziecie mieć momentów spokoju i odpoczynku. Jak plaża, to dmuchany basen, zabawki do piasku i rękawki do pływania. Jeśli spacer promenadą, to hulajnoga lub rowerek biegowy. Jak posiłek w restauracji, to kolorowanka z naklejkami i kredki. Pamiętajmy, że to, co jest interesujące i miłe dla dorosłych, nie zawsze jest atrakcją dla dzieci. Warto więc to zaakceptować i zadbać o takie gadżety, które zajmą malucha.

W zależności od tego, ile lat ma dziecko i jak wygląda jego rytm dobowy, dobrze byłoby uwzględnić w planie dnia czas na drzemkę. Spora grupa dzieci zaśnie tam, gdzie jest – w wózku czy na kocu, wśród zgiełku i hałasu. Inne mogą potrzebować cichej przestrzeni, a niektóre wyłącznie łóżka albo ramion mamy. Drzemka dziecka to też czas odpoczynku dla nas – nie rzucaj się wtedy w wir planowania posiłku czy porządków, lepiej usiądź na tarasie z kubkiem kawy i delektuj się ciszą.

Coś, na co jeszcze warto zwrócić uwagę podczas wakacji z dziećmi, by nie zaszerwować sobie hysterii i wybuchów dziecięcej złości, to ilość bodźców i wrażeń w ciągu dnia oraz regularność posiłków. Zarówno zmęczenie jak i głód mogą sprawić, że układ nerwowy dziecka zostanie przeciążony, a my zamiast oddawać się wypoczynkowi, będziemy „gasić pożary”, rozwiązywać konflikty, tulić albo frustrować się na taki stan rzeczy.

**WAŻNE !** Warto podzielić się opieką nad dzieckiem. Czasami jedynym sposobem na to, by pozwolić sobie na prawdziwy odpoczynek – taki, jaki lubisz, a nie taki, na jaki masz aktualnie przestrzeń – jest podział opieki nad dziećmi między rodzicami. Być może dobrym rozwiązaniem będzie zaklepanie sobie w grafiku jednego wieczoru, w którym wybierzesz się na samotny spacer po plaży, kiedy to tata będzie usypiał dzieci? Może warto wyprawić się przed południem z dziećmi na plac zabaw, a tacie pozwolić pokonać widokową trasę na dwóch kółkach albo wyłożyć się w hamaku? Kiedy wzajemnie zadbać o czas dla siebie, będziecie mieli dużo więcej energii i zasobów, by przez pozostałą część dnia być w kontakcie z dziećmi i spędzić z nimi dobry czas.

A kiedy nie będziesz w stanie zrealizować tych wszystkich i podczas wyjazdu najdą cię myśli „wakacje z dzieckiem są bez sensu!”, zatrzymaj się, weź głęboki wdech i przypomnij sobie, że to tylko taki etap. Trudno się nie zgodzić, że wakacje w towarzystwie dzieci wyglądają nieco inaczej niż te z czasów „przed dziećmi” – rządzą się innymi prawami, wymagają od nas nierzadko większej ilości energii, uwagi i logistyki. Ale ten czas to też niesamowita sytuacja edukacyjna dla dzieci! Mnóstwo nowych doświadczeń, możliwości, doznań sensorycznych i wspomnień, które budują tych małych ludzi i ich dzieciństwo. Nie zniechęcajmy się tym, że nie możemy wystarczająco dobrze odpocząć z dziećmi, ale jak najlepiej wykorzystajmy ten czas.

Opracowała

Justyna Dudek

Źródło:

<https://ladnebebe.pl/jak-odpoczac-z-dzieckiem-w-wakacje/>