

Wytrawni obozowicze i ich rodzice dzielą się swoimi najlepszymi radami na temat tego jak dobrze przygotować siebie i dziecko do wyjazdu na ferie zimowe 2019!

Zatem co zabrać ze sobą na zimowisko?

Zimowisko to dla dziecko coś więcej niż odpoczynek od szkoły i możliwość jazdy na nartach - to doświadczenie, które raz zdobyte procentuje przez całe życie. Wyjazd pozwala dzieciom rozwijać autonomię i zdobyć nowe umiejętności społeczne, poznawać nowych przyjaciół, uczyć się pracy zespołowej. Tym razem także rodzice mają możliwość zająć się sobą, odpocząć, zrobić coś dla siebie.

6 rad, jak dobrze przygotować siebie i dziecko do wyjazdu:

1. Przygotujcie się do obozu wspólnie - chodzi głównie o pakowanie - dziecko wie, co chce zabrać, ma swoje ulubione rzeczy. Z kolei rodzic z uwagi na doświadczenie potrafi lepiej przewidzieć, jakie stroje sprawdza się podczas zimowej pogody. Współpraca jest kluczem do idealnej walizki.
2. nie kupujcie nowych ubrań - rzeczywiście czasem nowe buty są konieczne, jednak na obóz warto zabrać nieco starszą, rzec by można "doświadczoną" garderobę. Chodzi o to, by po pierwsze: nie było szkoda, że dana rzecz się zniszczy, ubrudzi, zgubi. Po drugie: dziecko wiedziało co jest jego - jeśli będzie miało ze sobą nowe rzeczy, jeszcze się z nimi nie zdążył zaprzyjaźnić i zapamiętać, że je posiada.
3. rozmawiajcie - starajcie się jak najbardziej precyzyjnie i szczegółowo opowiadać dziecku co je może spotkać, na co może liczyć, jak może wyglądać plan dnia. Im więcej wie, tym lepiej może sobie wyobrazić daną sytuację i lepiej się do niej przygotować.
4. rozmawiajcie o pozytywach - jest ich wiele: zabawa, przyjaźń, wszystkie zajęcia, nowe umiejętności, niezależność.
5. opowiadajcie o uczuciach - lęk dziecka jest naturalny, dlatego zamiast ciągłego zachęcania, warto być empatycznym. Przykładowo, kiedy dziecko mówi: "Będę tęsknił za moją rodziną, moim łóżkiem, moim psem. Boję się, że inne dzieci mnie polubią ". Warto odpowiedzieć:" To naturalne, że będziesz tęsknić za domem trochę na początku, ale będziesz mieć tylu nowych przyjaciół i będziemy tak podekscytowani, że jesteś szczęśliwy, że chętnie posłuchamy twoich opowieści po powrocie."
6. dawajcie wsparcie - to, co jest niesamowite w obozie, to to, że daje on obozowiczom możliwość uczenia się, jak rozwiązywać problemy bez pomocy rodziców, przy wsparciu ze strony personelu, a to jest wielki krok w budowaniu ich niezależności. Przewyciężenie tęsknoty za domem, radzenie sobie z problemami i nauka dbania o siebie to ważne wyzwania, przed którymi stają dzieci na obozie.

Odpowiednio wyposażona walizka jest bowiem kluczem do udanego wypoczynku

A teraz praktyka! Co spakować do walizki na zimowy wyjazd? Kluczowa zasada - im mniej, tym lepiej. Nasze rady:

- przygotujcie listę rzeczy na wyjazd - przed samym pakowaniem wykreślcie z listy to, co nie jest konieczne. Oczywiście każdy element wyposażenia walizki ustalajcie wspólnie z dzieckiem.
- ograniczamy liczbę zabawek do minimum - podczas wyjazdu naprawdę będzie co robić, ale jeden pluszak czy książka absolutnie do zabrania.
- przygotujcie dziecko na zmienną pogodę. Pakujemy ubranie na śnieg, np. spodnie narciarskie (najlepiej dwie sztuki), kurtka narciarska, 2-3 pary rękawic, 2-3 czapki, szalik lub chustka, 2 pary

skarpet narciarskich, bielizna termoaktywna, buty zimowe. A poza tym: kapcie, piżama, więcej par majtek, skarpetek i rajtuz niż po jednej na dzień. Bluza, spodnie dresowe, dziewczynki legginsy, kilka koszulek i bluzka z długim rękawem.

- warto oznaczyć ubrania specjalnymi metkami z imieniem i nazwiskiem. Dobrze podpisać też bidon, śniadaniówkę, klapki pod prysznic, mały plecak, również telefon itp. Dzieci często mają identyczne rzeczy.
- Z przedmiotów higienicznych:
 - pasta + szczoteczka oraz szampon i żel pod prysznic (najlepiej 2 w 1). Warto wrzucić też kilka reklamówek albo woreczków foliowych na zmoczone czy zabrudzone ubrania.
- Z innych przydatnych rzeczy do zabrania - ładowarka do telefonu, aparat ortodontyczny (jeśli dziecko nosi), kieszonkowe w walucie danego kraju w niskich nominatach.