

Jak podróżować z dziećmi? – poradnik dla rodziców.

Drodzy Rodzice, powoli zbliżają się wakacje. Zwykle w tym czasie planowaliśmy wycieczki, wyjazdy, dłuższe i krótsze podróże z naszymi pociechami. W czasie pandemii jest to ze zrozumiałych względów ograniczone, wszyscy mamy jednak nadzieję, że wkrótce poprawi się sytuacja epidemiczna i będziemy mogli razem ze swoimi dziećmi wyjechać na wymarzony urlop. Aby dobrze i bezpiecznie zaplanować podróż, przedstawiamy Wam drodzy Rodzice poradnik pt.: „Jak podróżować z dziećmi?” autorstwa Magdaleny Sakowskiej.

Pozdrawiamy i życzymy miłej lektury! Nauczyciele: Beata Konarska, Iwona Kuban.

Nikt nie jest tak ciekawy świata, jak małe dziecko. Jak zadbać, by mogło go bezpiecznie poznawać i się z nim oswajać? Jak nauczyć dziecko samodzielności i rozwinąć jego zdolności komunikacyjne? Odpowiedź brzmi: tylko w podróży!



WAKACYJNY DOM

Gdy dziecko jest jeszcze małe, wybierzmy się do miejsc, które wcześniej odwiedziliśmy i które są nam dobrze znane. Starajmy się także wyjeżdżać ze sprawdzonymi biurami podróży, ponieważ możemy wówczas liczyć na odpowiednie ubezpieczenie, opiekę medyczną, gwarantowany transport i dobry standard hotelu. Przy wyborze noclegu najważniejszym kryterium powinno być bezpieczeństwo naszego dziecka. Hotele mieszczące się w pobliżu ruchliwej ulicy lub posiadające wątpliwe standardy higieny (zwłaszcza w regionach, gdzie istnieje wysokie ryzyko zatrucia lub zagrożenie epidemiologiczne) nie są odpowiednim miejscem dla dziecka. Zadbajmy także o warunki nieco lepsze niż te, które przeciętnie wybralibyśmy dla siebie. Nie musimy od razu zaprzepaścić wakacyjnego budżetu w hotelu

pięciogwiazdkowym, nocleg powinien spełniać jednak podstawowe warunki: oferować czystą pościel i ciepłą wodę, aby można było malucha wykąpać. Nocując w miastach, warto wybierać hotele stojące dalej od głównych ulic. Małe dziecko potrzebuje do spania miejsca cichego, bez mrugających za oknem neonów i głośnej muzyki za ścianą.

Hotele oferujące śniadania ułatwią życie podróżującym rodzicom, ponieważ nie trzeba organizować porannych wypraw do miejscowej piekarni lub sklepów spożywczych. Uwaga jednak na często serwowane w hotelach śniadanie kontynentalne: jest ono niewielkie i składa się najczęściej z bułki z dżemem. Lepiej mieć większy wybór porannych smakołyków (np. w postaci bufetu), aby zaproponować dziecku to, na co ma ochotę. Jeśli nie będzie smakował mu dżem, wiadomo, że szybko trzeba będzie organizować kolejny posiłek.

ZOBACZYĆ ŚWIAT OCZAMI DZIECKA

Wszystkie atrakcje i zajęcia muszą być dostosowane do wieku i poziomu percepcji. Nie oznacza to, że musimy ograniczyć się do leżenia na plaży lub wizyt w parkach zabaw. Nasze dziecko, podobnie jak my, chce odkrywać nowe miejsca, ale w sposób dla niego zrozumiały. Potrzebuje więc przewodnika i tłumacza, który opíše widziane zjawiska.

Kilkulatkowi wystarczy rozmowa o tym, co widzimy. Wsiadając do pociągu, tłumaczymy, kim jest konduktor i na czym polega jego praca, jadąc samochodem, mówmy o znakach drogowych. Starszym dzieciom możemy przybliżyć świat przyrody, wybierając miejsca, gdzie będą mogły obserwować zwierzęta: nie musi to być zoo, lecz np. gospodarstwo agroturystyczne. Poza dużymi miastami łatwiej nam będzie znaleźć atrakcje, które mogą zainteresować nasze dziecko. Aby nie znudzić kilkulatka, lepiej koncentrować się na zajęciach pozwalających na ruch niż na oglądaniu zabytków: pójdźmy na spacer na świeżym powietrzu, zobaczymy koniki na targowisku lub zwiedzajmy miejsca, gdzie dziecko będzie miało przestrzeń do biegania (amfiteatry,

plac, ogrody botaniczne). W ten sposób nie tylko zainteresujemy dziecko samą podróżą, wzbudzimy w nim także chęć odkrywania tego, co nowe.

CO ZABRAĆ, CO ZOSTAWIĆ?

Czy naprawdę warto taszczyć ze sobą tyle zabawek? Jeśli wybraliśmy środek transportu inny niż własny samochód, lepiej będzie wziąć najwyżej dwie lub trzy, które wskaże dziecko przed wyjazdem. Pamiętajmy, by unikać zabawek składających się z wielu małych części: zguba gwarantowana. Na czas podróży przydaje się książeczka do czytania, kolorowanka i kredki. Na długiej trasie, kiedy rodzic jest zmęczony, świetnie sprawdzają się filmy na mini odtwarzaczu DVD czy książki na MP3. Na długo przyciągają uwagę dziecka, podczas gdy rodzic może odpocząć lub skupić się na prowadzeniu pojazdu. Dla ruchliwych dzieci można zorganizować zabawę polegającą na ćwiczeniach, które uwolnią kipiącą w dziecku energię, np. zabawę, podczas której należy zapamiętać sekwencję ruchów: mrugnięcia okiem, wzruszenia ramionami, ruszanie stopami.

Jeśli dobrze zorganizujemy wyjazd, a dziecko przez większość czasu będzie przebywać na świeżym powietrzu, po całym dniu atrakcji maluch nie będzie miał siły dopominać się o przedmioty, którymi zwykle bawi się w domu. Pozwólmy mu za to uruchomić wyobraźnię. Na wyjeździe najlepszą zabawką może stać się dziwnie wyglądający listek, kamyk, muszelka czy kawałek patyka. Nie ma więc potrzeby, aby zbytnio obciążać bagaż dodatkowym balastem.

ZDROWE PODRÓŻOWANIE

Ubezpieczenie zdrowotne jest elementem niezbędnym przy każdym wyjeździe z dzieckiem. W przypadku choroby lub konieczności konsultacji z lekarzem nasz ubezpieczyciel pokryje ewentualne koszty leczenia.

W obrębie Unii Europejskiej obowiązuje Europejska Karta Ubezpieczenia Zdrowotnego (w skrócie EKUZ) uprawniająca do

bezpłatnego korzystania z publicznych służb zdrowia danego kraju. Wydawana jest bezpłatnie, a każdy członek rodziny otrzymuje swój imienny egzemplarz. Kartę można wyrobić w odpowiednich oddziałach NFZ mieszczących się w każdym większym mieście w Polsce. Warto zaopatrzyć się w taki dokument, nawet jeśli planujemy krótki wypad z dzieckiem do sąsiednich Czech czy Niemiec.

Oprócz tego można wykupić polisę w jednej z firm ubezpieczeniowych. Jest to zabieg wskazany w przypadku podróżowania z dzieckiem w obrębie UE, a konieczny jeśli wybieramy się poza Europę. Takie ubezpieczenia dostępne są w większości biur podróży, oferują je także pośrednicy ubezpieczeniowi. Istnieje też możliwość zakupu ubezpieczenia przez Internet (transakcję należy wykonać odpowiednio wcześniej, zachowując najczęściej wymagany kilkudniowy odstęp czasowy pomiędzy dniem zakupu i wyjazdu).

Jeśli w trakcie wakacji zaszwankuje nam zdrowie, wystarczy zadzwonić pod wskazany przez ubezpieczyciela numer telefonu. Zostajemy wówczas poinstruowani, gdzie szukać pomocy lekarskiej i jak udokumentować zdarzenie, aby usługa została potraktowana jako bezpłatna. Najczęściej to my pokrywamy koszt konsultacji medycznej czy niezbędnych zabiegów, a firma ubezpieczeniowa zwraca nam odpowiednią sumę dopiero po powrocie. Dlatego należy mieć na podorędziu odpowiednią sumę pieniędzy lub kartę kredytową, którą opłacimy koszty leczenia na miejscu.

Jeśli podróżujemy z małym dzieckiem, warto wziąć pod uwagę wyższy pakiet ubezpieczeniowy, aby mieć pewność, że nasz maluch będzie otoczony najlepszą opieką.

NIE BÓJMY SIĘ WYJAZDÓW Z DZIECKIEM!

Podróżowanie pobudza w dziecku chęć odkrywania, uczy odwagi i otwartości na świat. Nasz maluch ma szansę zrozumieć, że ludzie mogą wyglądać inaczej, mówić w innych językach, inaczej się zachowywać. Wyjazdy uczą też wytrwałości i elastyczności (np. zasypiania w pociągu

czy autobusie). Każda podróż skłania dziecko do przyjęcia określonych reguł, np. konieczności zapinania pasów bezpieczeństwa czy dłuższego siedzenia w jednym miejscu w samolocie. Nasz maluch nabywa więc umiejętność akceptowania obowiązujących zasad.

Gdy na co dzień absorbuje nas praca, podróż może być także szansą na zacieśnienie więzi rodzinnych, zwłaszcza ze starszymi dziećmi. Aktywności i zabawa pozwalają lepiej poznać ich upodobania, dają wspólne tematy do rozmowy. Wyjazdy z dziećmi wymagają być może większej pomysłowości i zaangażowania ze strony dorosłych, ale przy odrobinie cierpliwości i inwencji będą stanowić ogromną frajdę dla całej rodziny. A doświadczenia i umiejętności, które dzieci zbiorą podczas podróżowania z nami, będą im służyły przez całe życie.

Magda Sakowska: z własnego doświadczenia

Uwielbiam wyjazdy z moim dzieckiem. Często słyszałam od znajomych: „Po co będziesz go ciągnęła na drugi koniec świata – przecież i tak nie będzie nic pamiętał”. Ale to nie jest prawda. Mój syn, który obecnie ma 3 i pół roku do tej pory opowiada i przeżywa to, co miał okazję zobaczyć i wiem, że wszystkie wspomnienia gdzieś w tej małej główce pozostały. Dzięki naszym podróżom mój syn staje się coraz bardziej otwarty i ciekawy świata.

Po raz pierwszy zabraliśmy go w podróż, kiedy miał trzy miesiące. Gdy miał dwa i pół roku był z nami prawie trzy tygodnie na Filipinach. Sam lot nie był problemem. Dziecko z każdą podróżą staje się coraz bardziej elastyczne. Na początku mój syn w samolocie zamiast odpoczywać, chodził mi po głowie. Dziś zapina pasy, przykrywa się i spokojnie idzie spać. I jeszcze pyta mnie i swojego tatę, czy my też mamy zapięte pasy.

Nie ma się co oszukiwać, dziecko zanudzi się w muzeum, a i my niczego nie zobaczymy. W czasie zwiedzania będziemy musieli za nim biegać i w rezultacie wyjdziemy zdenerwowani, bo przecież wyjechaliśmy tak daleko, wydaliśmy tyle pieniędzy i wszystko na nic. Dlatego nigdy nie skupiam się na zwiedzaniu zabytków jako takich, ale na wymyślaniu

aktywności, które będą ciekawe dla wszystkich członków rodziny. W trakcie naszych podróży po Filipinach zorganizowaliśmy konny przejazd na wulkan Taal. Płynęliśmy też rzeką, która doprowadziła do przepięknych wodospadów Pagsanjan. Mój syn po raz pierwszy siedział w podobnej do kajaka łódce canoe i to stanowiło dla niego wielką atrakcję. Teraz planujemy miesięczny wyjazd do Wietnamu, który organizujemy samodzielnie.

Wśród dziecięcych atrakcji mogę polecić Disneyland pod Paryżem – miejsce stworzone dla dzieci w każdym wieku, gdzie wszystko jest jak z bajki, oraz Aquapark Tatrallandia na Słowacji. Jest to kompleks basenów dla dzieci i dorosłych, także basenów termalnych. Po kąpielach można iść pieszo na spacer po Tatrach. Choć rzadko wracam tam, gdzie byłam wcześniej, to miejsce jest wyjątkiem.

Staram się zwykle dokładnie zaplanować podróż, aby była bezpieczna dla mojego dziecka. W samolocie, jeśli jest taka możliwość, zwykle proszę o specjalne jedzenie dla dzieci. To ogólnodostępne nie zawsze nadaje się dla maluchów, o czym przekonałam się, lecąc na Filipiny. Moje dziecko się po nim źle czuło. Od tamtej pory bardzo uważamy na lotnicze menu.

Jeśli jadę w jakieś miejsca, gdzie szczepienia nie są obowiązkowe, to i tak konsultuję z pediatrą, czy mój syn ma pełną ochronę. Np. wyjeżdżając na Filipiny, zaszczepiłam go na dur brzuszny. Małe dzieci, jak wiadomo, wszystko pchają do buzi, chwytają różne brudne rzeczy, a rodzic nie zawsze jest w stanie umyć im ręce na czas. Dzięki szczepionce byłam spokojniejsza.

Zawsze wykupuję polisę. Raz wyjechałam z dzieckiem bez ubezpieczenia. Syn się rozchorował, i to był koszmar. Na szczęście byliśmy blisko – w Niemczech – i traf chciał, że mieszkaliśmy w hotelu, obok którego mieściła się duża klinika uniwersytecka. Cały incydent skończył się tylko na badaniu krwi, a ja szczęśliwie dysponowałam

pieniężmi. Ale po tym wyjeździe przekonałam się, że ubezpieczenie jest rzeczą podstawową.

Pani doktor poradzi

Wizyta lekarska to obowiązkowa czynność przedwyjazdowa, o której należy pamiętać odpowiednio wcześniej. Może okazać się, że na danym obszarze nasze dziecko ma na coś alergię, jest to szczególnie niebezpieczne przy nagłym uaktywnieniu się alergenu, np. ukąszeniu przez owada. Dlatego powinniśmy wykonać badania alergologiczne dziecka przed wyjazdem. Przed dalekim wyjazdem musimy udać się do punktów szczepień z dużym wyprzedzeniem, by czasowo dopasować termin podróży do kalendarza zalecanych szczepień. Warto pomyśleć o konsultacji w poradni chorób tropikalnych. Lekarz wskaże nam choroby, na które należy zaszczepić siebie oraz dziecko i udzieli wskazówek, odnośnie sposobów chronienia się przed niedyspozycjami charakterystycznymi dla ciepłych krajów.

Jadąc w regiony, gdzie występuje malaria, oprócz leków trzeba zaopatrzyć się w środki odstraszające owady oraz w odpowiednie ubrania dla dzieci – przewiewne, ale zakrywające, ograniczające tym samym możliwość ukąszenia przez komary. Lepiej unikać obszarów, gdzie choroba występuje endemicznie, czyli stale.

Paszport dla malucha

Wyjazd poza granice Polski wiąże się z koniecznością przygotowania odpowiednich dokumentów.

Dorośli podróżujący w obrębie krajów Unii Europejskiej mogą przekroczyć granicę ze swoim dowodem osobistym. Wyjazd z dzieckiem wymaga wpisu dziecka do paszportu jednego z rodziców lub wyrobienia indywidualnego dokumentu – paszportu lub tymczasowego dowodu osobistego. W przypadku wyjazdów poza teren UE, konieczne jest wyrobienie paszportów i dla dorosłych, i dla dzieci. Uzyskanie paszportu dla malucha wymaga zgody obojga rodziców lub opiekunów prawnych (wyjątkiem jest sytuacja, kiedy sąd

rodzinny pozbawia jedno z nich praw rodzicielskich) złożonej w lokalnym wydziale paszportowym urzędu wojewódzkiego. Podobnie wpisu dziecka do paszportu jednego z rodziców dokonać może urzędnik wydziału paszportowego za zgodą obojga rodziców. Tymczasowy dowód osobisty wydaje z kolei urząd gminy, ale także niezbędny jest wniosek z podpisem zarówno mamy, jak i taty.

Bez czego nie jechać

1. Chusta, która może służyć i za kocyk, i za ochronę przed słońcem, a także jako tobołek na zabawki.
2. Sztyft do usuwania plam, ewentualnie małe opakowanie proszku do prania (jeśli wolisz pracować, niż obciążać się nadmierną ilością ubrań).
3. Dobrze zaopatrzona kosmetyczka – wszystko w jak najmniejszych opakowaniach, ale pamiętaj, by brać tylko pełne pojemniczki.
4. Specjalny zestaw ubrań służący wyłącznie do podróżowania: wygodny, z przewiewnych tkanin, w którym dziecko może zarazem biegać i spać. Taki gotowy zestaw oszczędzi nam kłopotu dobierania ubrań, kiedy będziemy się spieszyć przed wyjazdem.
5. Latarka, która w nocy może służyć jako światełko przy łóżku, a przyda się podczas przygód.
6. Notes do zapisywania wrażeń, adresów, zbierania listków i pamiątek. Dzienniczek z podróży pomoże później dziecku odtworzyć i zapamiętać własne wspomnienia z wakacji.

Niezbędne adresy:

1. Przydatne informacje i porady na temat podróżowania z dzieckiem znajdziecie na portalu Mały Podróżnik – www.malypodroznik.pl – oraz w dziale „Podróże z maluchem” na www.maluchy.pl; warto też zajrzeć na www.dzieci.pascal.pl oraz na portal www.dzieckowpodrozy.pl – tu lista kwater oraz hoteli przyjaznych dzieciom. Na blogu www.rowerowarodzinka.pl dostępne są wszystkie niezbędne

informacje na temat podróży rowerowych z dzieckiem (po Polsce i za granicą).

2. Z angielskojęzycznych stron polecamy Travel for Kids – www.travelforkids.com – oraz Travel with Your Kids – www.travelwithyourkids.com . Ciekawostką jest serwis Babies Travel Lite, który na zamówienie dostarcza wszystko, co przyda się dziecku w podróży, prosto do hotelu – www.babiestravellite.com

3. Nawet najgrzeczniejsze dzieci po pewnym czasie zaczynają narzekać na nudę. Na www.jaksiebawic.pl znajdziecie gry, które nie wymagają plansz lub pionków, za to zaangażują całą rodzinę.

